



# سی کیموشین

بازگشت به هسته های تجربی ابرآگاهی در هنر رزمی

جلد اول



せいぎむしん

تألیف و گردآوری :

سن سی شهباز صومعه سرانی ثابت

بسمه تعالی

# سی کی‌موشین

نویسنده : شهید صومعه سرایی ثابت

صومعه سرایی ثابت، شهیاد

سی کیوشین / نویسنده شهیاد صومعه سرایی ثابت -- تهران : آرمان رشد، ۱۳۸۴.

ج، ۱۳۸ ص.

ISBN: 964 - 8310 - 03 - 3

فهرستویسی براساس اطلاعات فیبا.

ISBN: 964 - 8310 - 02 - 5

دوره

۱. جنگ تن به تن شرقی -- فلسفه . ۲. هنرهای رزمی ۳. ذن .

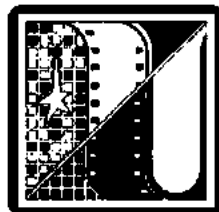
الف. عنوان .

۷۹۶/۸۱۵

GV ۱۱۴۲/ص ۹

۴۱۶۲۴-۴۳م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات آرمان رشد

خیابان انقلاب، پلاک ۱۳۰۴، طبقه ۱۰

تلفن: ۶۶۹۵۵۴۴۰ - فکس ۶۶۹۵۵۴۴۱

نام کتاب ..... سی کیوشین

تألیف ..... شهیاد صومعه سرایی ثابت

نوبت چاپ ..... اول / ۱۳۸۴

نیراژ ..... ۲۰۰۱ نسخه

ناشر ..... آرمان رشد

نظارت و اجرا ..... شرکت فرهنگی هنری خط نقطه سایه

قیمت ..... ۱۵۰۰۰ ریال

شابک ..... ۹۶۴-۸۳۱۰-۰۳-۳

شابک دوره ..... ۹۶۴-۸۳۱۰-۰۲-۵

کلیه حقوق متعلق به مؤسسه فرهنگی آرمان رشد می باشد.

کلیه حقوق معنوی اثر و حق استفاده از اسامی و مطالبی که ویژه

"طریقت سی کیوشین" می باشد برای مؤلف ( بنیادگذار طریقت مذکور )

محفوظ است.

## فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۱
گفتار اول: نقش ورزش در دنیای امروز .....	۹
- نقش آموزش های فراروان در زندگی روزمره .....	۱۴
- نقش تفاهم مربی و هنرجو در جریان آموزش .....	۱۹
گفتار دوم: ذهن .....	۲۳
- کیای .....	۳۰
گفتار سوم: چهار طریقت مؤثر در تکامل هنرهای رزمی شرقی .....	۳۳
«کنفوسیوسیزم، تائوایسم، بودیسم وذن»	
- تطبیق هنر رزمی با آموزش های فرا روان .....	۳۶
- هنر رزمی از بُعد انسان سازی .....	۴۴
- گفتار بزرگان .....	۴۹
- کلیدهای رهایی ذهن .....	۵۵
- تعریف برخی اصطلاحات رایج در هنر رزمی .....	۶۱
گفتار چهارم: افق دید در طریقت سی کیموشین .....	۶۶
- مبانی هسته های تجربیدی آگاهی در طریقت سی کیموشین .....	۷۰
گفتار پنجم: ژست های اثرگذار دست (مودرای دست) .....	۸۹
- تنفس .....	۹۵

- مراقبه ..... ۱۰۱

- تمرکز به ناپیدا ..... ۱۰۸

- آنتارمونا در هنر سی کیموشین ..... ۱۱۰

- گردش آگاهی ..... ۱۱۵

گفتار ششم: آغاز تمرین ..... ۱۱۸

- اشارات و هشدارها ..... ۱۲۴

- سخن پایانی ..... ۱۲۹

- منابع ..... ۱۳۲

## پیشگفتار

ورزش از دیرباز در کشور محبوبان ایران، چه در دوران باستانی آن و چه امروز از جایگاه ویژه ای برخوردار بوده است و ایرانیان شریف و اصیل همواره آنرا یکی از عوامل مهم استحکام و اعتلای فرهنگ و تمدن خود می دانسته اند.

یکی از دستاوردهای این نوع نگرش در خصوص ورزش، وجود روحیه جنگاوری و دلاوری در مردان و زنان میهن پهناورمان، ایران می باشد چه در عصر گرز و شمشیر و چه در عصر گلوله و تانک. نمونه بارزش دلاوریها، جانفشانیها و غیرتمندی های ملت سلحشور جمهوری اسلامی ایران در طول ۸ سال جنگ تحمیلی می باشد که شرح هر رخدادی از آن به خودی خود گویای این مهم است.

نیاز انسان به جسم توانمند و سالم با روحیه بالا در دنیای امروز بیش از هر زمان دیگری احساس می شود. سرعت زیاد زندگی - که ثمره مدرنیته است - بشر را در عمل نسبت به مهمترین مساله خلقت اش یعنی پرورش روح و کمال معنوی بی اعتنا نموده است. عدم توازن بین بینش صحیح و متعادل برون گرایانه و درک سازنده درون گرایانه نسبت به خود به عنوان جزئی از کل عالم هستی موجب گردیده تا ملاک تشخیص را بر شالوده خود محوری (انسان محوری) بنا نهد که این خود تبعات مخربی نیز در پی داشته بطوریکه از گزند آنها هرگز در امان نبوده است.

عدم توجه به بهداشت ذهن، آدمی را در معرض ابتلا به انواع بیماریهای روان- تنی (Psycho-Somatic) قرار می دهد که نتیجه آن کاهش عمر مفید، کاهش سلامت و کارکرد متعادل ذهن است. با توجه به اینکه سرعت تغییرات محیطی از سرعت سازگاری مغز آدمی بیشتر است تمایل او به تقلید کورکورانه از الگوهای عقیدتی و فکری، بر ایجاد اختلالات پیچیده تر، صحنه میگذارد.

امروز علم ورزش در ارتباط با تاثیرات ورزش بر خلق و خو به این نتیجه رسیده است که انحراف بیش از حد و ممتد خون به عضلات و کمبود آن در مغز - در جریان فرایند تربیت بدنی - تعادل این دو ارگان مهم بدن (عضلات و مغز) را بنفع عضلات بهم می زند و نهایتاً فرد را مهاجم، تند خو، ستیزه جو و سطحی نگر بار می آورد. لذا همگام با تمرینات فیزیکی، در پرورش روح و فکر خود نیز باید ساعی بود تا از وضعیت متوازن روان - تنی برخوردار باشیم.

اخلاق حسنه زیور یک ورزشکار محسوب می شود. اگر ورزشکاری صاحب سجایا باشد و وجود خویش را آراسته به اخلاق انسانی نموده باشد به آسانی از زیر بار شکست برمی خیزد اما اگر جز این باشد زیر بار پیروزی هم می میرد! در الگوهای رفتاری ایرانیان چه در گذشته و چه حال همیشه قهرمان ورزش قهرمان اخلاق هم بوده است نمونه بارزش پوریای ولی ها و تختی هاست. بطوریکه شهرت این پهلوانان از دایره ورزش فراتر رفته، بعنوان یک انسان وارسته مورد اقتدای مردم و ورزشکاران هستند.

ایرانیان قدیم قبل از زور آزمایی و قدرت نمایی بر زمین ورزش سجده می کردند که این عمل سمبلیک بیانگر اهمیت خصایصی چون تواضع و



افتادگی در فرهنگ غنی ما بوده است بهمین جهت درب ورودی زورخانه ها را کوتاه می ساختند تا در هنگام ورود و خروج مجبور به خم کردن از کمر به بالای بدن (در مقام تعظیم) بشوند و همواره از این منش آگاه باشند.

مورخین و دانشمندانی چون هردوت، استرابون و افلاطون و... همگی از حسن روش تعلیم و تربیت ایرانیان عصر خود تمجید نموده اند. دکتر ادولف راپ آلمانی که یکی از دانشمندان معروف علم تعلیم و تربیت بوده، از قول نویسندگان یونان و روم قدیم در کتاب خود بنام «آداب ایرانیان باستان» می نویسد: «یکی از چیزهایی که موجب رشد و تعالی جسم و روح و اخلاق ایرانیان می شد روش تعلیم و تربیت بدنی و اخلاقی - توأماً - بود که جوانان، آنها را بدون هیچ عذری می بایست فراگیرند. این نوع تربیت، جوانان ایرانی را شجاع، نیرومند و متعهد بار می آورد و آنان را در زندگی باهوش، ساعی و درستکار می ساخت.»

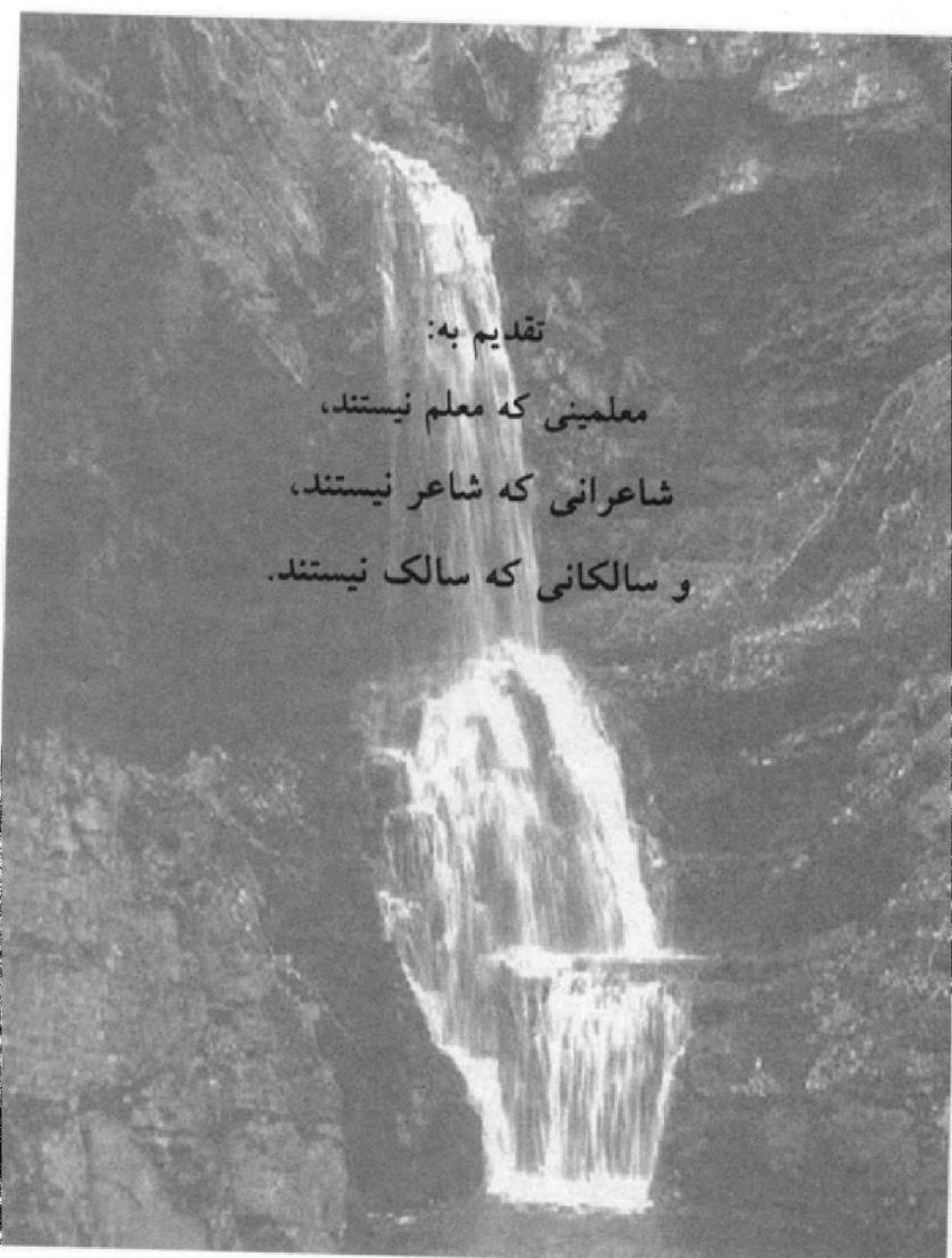
تعلیم و تربیت در ایران باستان بر دو اصل قرار گرفته بود: نخست پرورش تن، دوم تربیت و تنویر فکر.

افراد سالم، مثبت نگر و صاحب وجدان کاری می توانند نیروی لازم را برای انجام اصلاحات در یک جامعه تأمین کنند اما افراد رنجور و منفی نگر با داشتن افکار یأس آور ارزش و اثر قاطع ای در اصلاحات جامعه خود نخواهند داشت. با توجه به این مطلب می توان اذعان داشت که ورزش از نظر تأمین سعادت یک ملت اهمیتی غیر قابل انکار دارد.

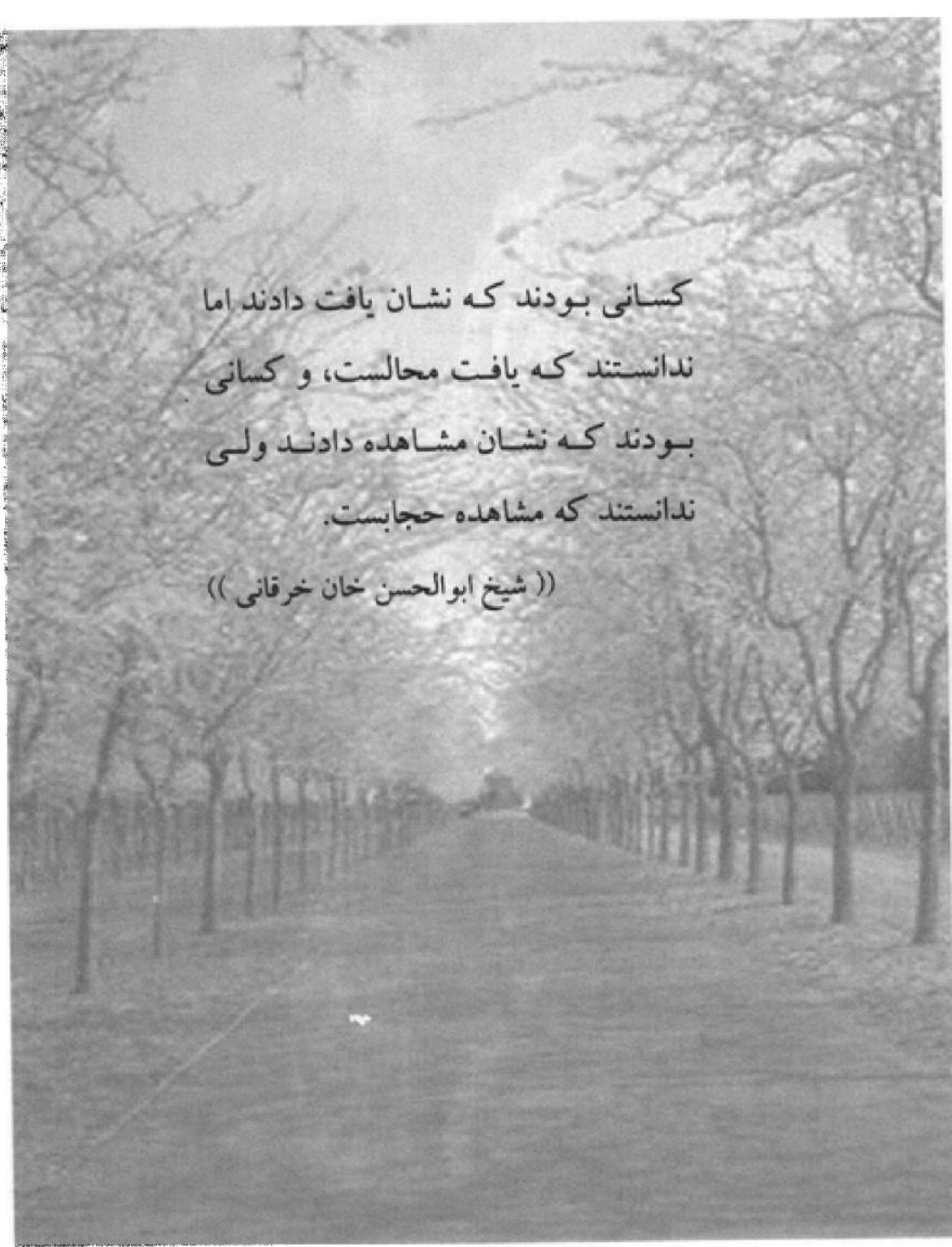
امید است که جوانان مملکت اسلامی محبوبان - ایران - ورزش را  
برای خود یک فریضه ملی تلقی کنند و در رشد و اعتلای آن کوشا و پویا  
باشند.

**شهید صومعه سرایی ثابت**

**۲۴ آبان ماه ۱۳۸۳**



تقدیم به:  
معلمینی که معلم نیستند،  
شاعرانی که شاعر نیستند،  
و سالکانی که سالک نیستند.



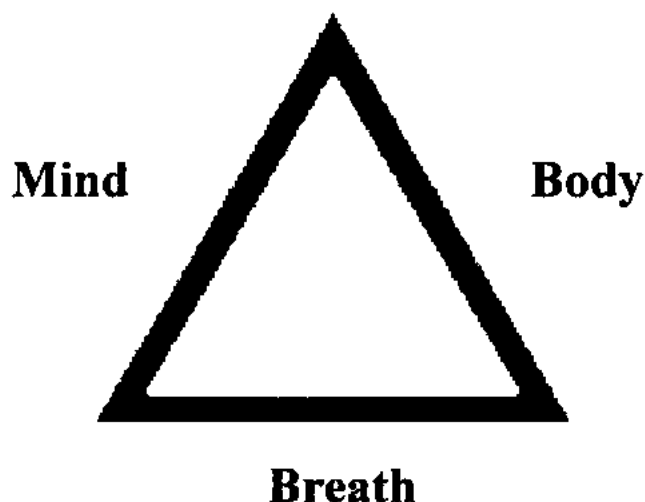
کسانی بودند که نشان یافت دادند اما  
ندانستند که یافت محالست، و کسانی  
بودند که نشان مشاهده دادند ولی  
ندانستند که مشاهده حجابست.  
(( شیخ ابوالحسن خان خرقانی ))

اهل معرفت فخر ندارد، مقام ندارد، خانواده  
ندارد، نام ندارد و وطن ندارد، آنچه دارد  
فقط زندگی است که باید آنرا بگذرانند و  
تحت این شرایط علقه او با اطرافیان، جنون  
اختیاری است.

((دون خوان ماتیوس))

(عارف سرخپوست)

«هر «من» در درون آدمی، توانایی و ظرفیت محدود و  
مشخصی دارد لذا هر کوششی برای استقرار افراط گرایانه آن، تلاشی  
برای محدود کردن ابدیت درون است.»  
از تعالیم سی کیموشین



## نقش ورزش در دنیای امروز

احساس ترس معلول احساس عدم امنیت است و در انسانی که جسارت خطر پذیری و رویارویی با واقعیات زندگی را ندارد، بزدلی، یأس و منفی نگری لانه می کند. حقیرانگاری خویش سرچشمه خصایص زشت و نکوهیده ای است که تبعات آن یا غرور، نخوت بدون پشتوانه و خشم می باشد و یا پوچی و بیهودگی که در هر دو صورت آدمی در معرض تنزل آگاهی و نقصان شعور، قرار می گیرد. نداشتن اقتدار در عمل و گفتار، معضلی بوده که انسان همیشه با آن روبرو بوده است. عملکرد مقتدرانه در عرصه زندگی جز با درک بنیادی و تجریدی از فلسفه خلقت میسر نمی گردد اینکه بدانیم مجاز نیستیم هر طور که تصور می کنیم، عمل کنیم بلکه برای مقتدر بودن و با ثبات زیستن باید قواعد بازی را بیاموزیم و هر آینه باید همسو (Harmonious) با شعور کل (براهماتمان) گام برداریم.

جسم و روان در ارتباط با یکدیگر عمل می کنند و ایجاد اصلاحات روی یکی بدون توجه به دیگری بیهوده است. زیرا تغییرات اصلاحی، ریشه ای نخواهد بود. فقط روساخت تغییر می کند و وقتی شرایط محیطی عوض شود دوباره همه چیز به نقطه اول خود باز می گردد.

برای قدم نهادن در حوزه بی عیب و نقصی شرط لازم و کافی، همسویی با نیروهای محرکه طبیعت است و پذیرش حقایق لایتغیر عالم هستی. جسم سالم در شکل گیری فکر سالم تاثیر مستقیم و تام دارد. عقلی که در قضاوتهای خود مرتکب اشتباه نشود عقلی است که از وضعیت متعادلی برخوردار است. این تعادل باید در ارتباط با جسم بوجود آید و نه به تنهایی.

در فلسفه طریقت یوگا اشاره شده به این مطلب که برای پردازش ذهن باید از جسم آغاز کرد. در دین مبین اسلام اشاره گردیده که «به فرزندان خود شنا و سوار کاری بیاموزید ...» این مطلب به خوبی می‌رساند که تنویر فکر در بستر جسم توانمند و سالم میسر می‌گردد و نه جسمی تنبل و رنجور.

امروزه علم پزشکی این باور را با نگرش کلاسیک پزشکی اش اینگونه بیان می‌دارد که ورزش دامنه دار و منظم در ایجاد مویرگهای جدید در مغز تاثیر دارد حتی بعد از طی دوران رشد شبکه مویرگی مغز توسعه می‌یابد و وقتی بخش‌های بیشتری از مغز خون دهی شدند متعاقباً در عملکرد آن نیز تحولی صورت خواهد گرفت بطوریکه به سطح هوشیاری متفاوتی نائل می‌گردیم که پیشتر از وجودش بی‌بهره بودیم چرا که قسمت‌های بیشتری از مغز مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرند. تأکید می‌شود ورزش دامنه دار و منظم، نه موقتی واز روی سرگرمی و هیجان.

تاثیر دیگر ورزش در از بین بردن تفکرات شرطی و غیر ضروری، است. تفکراتی که ثمره‌ای ندارند و موجب به هدر رفتن انرژی حیاتی می‌گردند.

وجود یک نقطه اتکای روان - تنی در قالب جسارت، جرأت و شجاعت تنها بوسیله یک جسم آماده و بیدار میسر می‌گردد. انسان سالم و نیرومند در سوراخ کردن پوسته سخت و زمخت زندگی بسیار موفق‌تر عمل می‌کند و در خلق لحظات باارزش زندگی توانا است.

با تداوم فعالیت صحیح و منظم ورزشی به آرامش جسمانی می‌رسیم که مقدمه‌ای برای رسیدن به حوزه آرامش روحی است. با پرورش درست جسم، قدرت کنترل بر بدن را بدست می‌آوریم. هر چه بدن بیشتر تحت کنترل ما باشد، بیشتر در درون احساس مرکزیت می‌کنیم. شخصیت ما، ذهن - بدن (Psycho-Somatic) است. نباید به بدن و ذهن به عنوان دو جزء متفرق و جدا از هم نگریست. اگر چه مختصات ظاهری جداگانه‌ای دارند ولی در اصل یکی و واحدند. هر تغییری که در یکی از آنها ایجاد شود موج تغییر به دیگری سرایت



می کنند. وقتی در درون احساس ثبات کنیم بیشتر می توانیم مرور زمان را حس کنیم. آنگاه هر عمل از اقتدار خاصی برخوردار خواهد بود. آنگاه پیروزی و شکست هدف نیستند بلکه خود وسیله ای برای نیل به هدفی والاتر خواهند بود که رسیدن به حوزه بی عیب و نقصی، مهمترین آن می باشد.

نتایج آماری نشان می دهد کسانی که در دوره میانسالی یا پیری به ورزش بصورت مدت دار، منظم و تاحدی هم قدرتی مبادرت نموده اند، با افزایش طول عمر مواجه شده اند. البته میزان افزایش طول عمر بر حسب نوع و کیفیت تمرین و مدت انجام آن متغیر است.

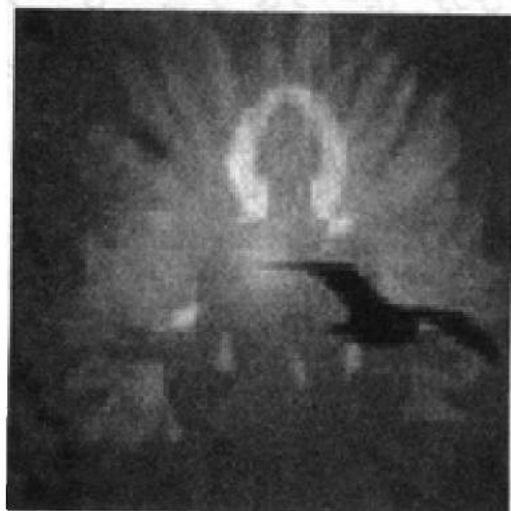
اساساً تربیت بدنی بخشی مهمی از تعلیم و تربیت را شامل می شود که از راه فعالیت حرکتی و ورزش جریان رشد را در تمامی ابعاد زندگی انسان تسهیل و هماهنگ نموده و به شکوفایی استعدادها کمک می کند. تربیت بدنی تقریباً تمامی افراد جامعه را بدون محدودیت سنی و جنسی، در بر می گیرد.

امروزه هنر رزمی از فرم و قالب هنری اش خارج شده و بصورت ورزش رزمی ارائه می گردد. هنر رزمی و ورزش رزمی دو موضوع کاملاً جدا با دو تعریف جدا هستند. ورزش رزمی نوعی فعالیت بدنی سازمان یافته است که هدف آن تقویت قوای جسمانی برای کسب نتیجه مطلوب در زمان اجراست. رکن اساسی ورزش رزمی قهرمانی ست و بدیهی ست دوره های قهرمانی دارای محدودیتهایی از لحاظ سنی و جنسی می باشند پس این نمی تواند منظور نظر باشد. بقول مرحوم سوسای اوایاما «اگر هنر رزمی را همانند کوه یخی در نظر بگیریم بُعد قهرمانی فقط نوک آنرا تشکیل می دهد.» در هنر رزمی محدودیت سنی نباید وجود داشته باشد. زیرا اگر هنر رزمی به شکل درست و صحیح آن آموزش داده شود و اصل تقارن در آموزش - آموزش درون گرایانه و برون گرایانه - توأماً، رعایت شود، منجر به ازیاد نیروی دینامیک و توان زیستی هرجو می شود و بجای اینکه در سنین بالا خود را بازنشته کند می تواند آن را ادامه دهد. نمونه بارزش مرحوم سوسای اوایاما بود که

تا سنین کهولت به تمرینات خود ادامه می داد. در هنر رزمی هر فردی با هر قابلیت  
جایگاه خودش را دارد. آنکه قهرمان ورزش رزمی است، جایگاه خودش را دارد؛  
آنکه کاتاروی خوبی است، جایگاه خاص خودش را دارد و ... یکی از وجوه  
مشترک هنرجویانی که در یک دوجو (محل تمرین هنر رزمی) تمرین می کنند  
نگرش هنری آنان است؛ نگرش هنری نسبت به تاثیر آموزشهای رزمی در پردازش  
روح و نه برتری طلبی و یا کسب عناوین قهرمانی؛ تلاش شان برای مهار نیروهای  
درونی است نه معارضه جوئی و مخاصمه طلبی. هنرجوی واقعی کسی است که در  
ورزش به هنر برسد.

«رسیدن به حقیقت به معنی کسب دانش نیست، بلکه جوهره اصلی واقعیت است. واقعیت خود را در لحظه بیداری (ساتوری)، کامل و کل نشان می دهد. با این بیداری نه چیزی به شخص اضافه می شود و نه چیزی از او کاسته می شود، اما عواطفی که مبتنی بر مفاهیم است دیگر در او مؤثر نیست.»

از تعالیم ذن



## نقش آموزش های فرا روان در زندگی روزمره

«در وجود انسان جایی هست که تهی از بیماری ست. هرگز احساس درد نمی کند؛ نمی تواند پیر شود یا بمیرد آنگاه که به این مکان بروید تمامی محدودیت ها، ماهیت خود را از دست می دهند و حتی بصورت یک امر احتمالی نیز، قابل تصور نمی باشند.»

(ماهاریشی)

دانایان و فرزانهانی که به طراحی و تکمیل آموزش های فرا روان در طول تاریخ زندگی بشریت همت گمارده اند دارا بودن کالبد جسمانی سالم و نیرومند را شرط لازم برای رشد و تعالی ابعاد درونی آدمی، دانسته اند. چرا که اگر فردی مثلاً از مشکلات تنفسی و دردهای ارتوپدیک قفسه سینه و یا ستون مهره در رنج باشد نمی تواند از تأثیرات مثبت بخشی از آموزش ها بهره ببرد. زیرا تمرینات تنفسی یکی از ارکان و پایه های اساسی این آموزشها محسوب می شود.

در انسان ابتدا مراکز پایین تر مغز نسبت به مراکز بالاتر آن توسعه یافته تر بود. با روی آوردن به تفکر عقلی تدریجاً بخش های خارجی آن (Cortex) فعال گردید. در حالیکه به همان اندازه قسمت های عمقی تر بدون استفاده ماند. این عدم توازن در بکارگیری متعادل مغز در شکل فیزیکی اش موجب بروز روان پریشی های تازه گردید. به علاوه درک انسان از زندگی نیز محدودتر شد. آموزش های فراروان موجب بیدار شدن بخش های خاموش و غیر فعال مغز، می گردند. بدنبال آن شعور کیهانی (Cosmic consciousness) که در گذشته آدمی بر اساس آن زندگی می نمود، متجلی می گردد.

انسان امروز بیش از هر زمان دیگری در شور خواستن و آرزوهای انشعابی گرفتار گردیده است و نیاز دارد به ابزاری که بتواند او را به شرایط عادی و آرمانی

اولیه اش بازگرداند و از گردونه مهوع حرص و آز، خارج اش کند این ابزار هر چه که باشد باید بتواند ذهن او را در ارتباط با جسم و تنفس اش آرام کند. هر متدی بدون در نظر گرفتن ارتباط تنگاتنگ سه مؤلفه فوق ناکارآمد است. بدنبال آن بعد از اینکه اندیشه فرد در اثر هماهنگی تنفس، ذهن و جسم آزاد شد، همه چیز در اطراف وی آزاد خواهد بود و خصوصیت ذاتی خود را نشان می دهد. چنین فردی صاحب وجد و سرور ازلی است که دست تعرض هیچ پیامدی چه خوب چه بد، چه زشت چه زیبا بر آن تاثیر نخواهد گذاشت.

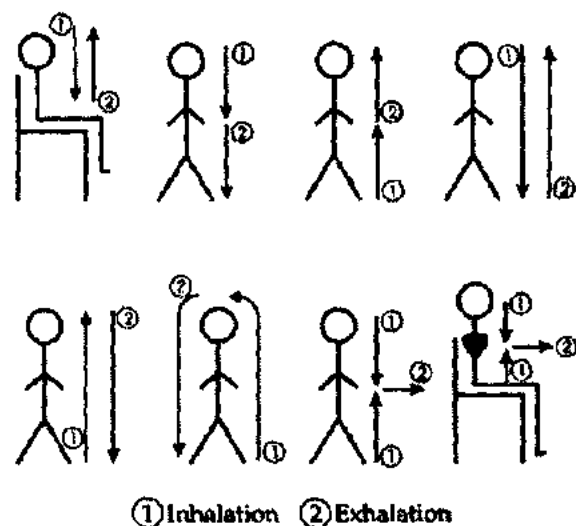
در هر برخوردی مقداری انرژی هدر می رود و این در حالی است که منابع انرژی محدود است و باید در خرج آن مقصدانه عمل نمائیم. کاهش و افزایش انرژی روانی با کیفیت و کمیت شعورمندی انسان ارتباط تام دارد. از اینرو کاهش انرژی حیاتی به نقصان شعور می انجامد و بمرور نفوذ گفتاری و رفتاری را از دست می دهیم و هیچ عملی از ما به حساب نخواهد آمد.

یکی از اهدافی که آموزش های فرا روان دنبال می کنند معرفی روش هایی است که پرتوجو بتواند انرژی مصرفی خود را تجدید نماید. تنفس صحیح عامل بسیار مهمی در ازدیاد انرژی حیاتی است.

اصلاح وضعیت تنفس از حالت سینه ای محض به صورت شکمی آن، نه تنها در حفظ ثبات قوای روانی مؤثر است بلکه در استقرار مرکز ثقل بدن در موقعیت تاندن نقش شناخته شده ای دارد (تاندن: موقعیت تاندن در دو و نیم سانتی متری زیر ناف است. تاندن نقطه ای است که تمام نیروهای بدن در آن بطور طبیعی گرایش به تمرکز دارند البته اگر مجاز باشند که به یک شیوه کاملاً طبیعی عمل کنند).

مطابق پژوهش ها و تحقیقات دانشمندان علم تکامل بخش تحتانی ریه آدمی در گذشته توسعه یافته تر از بخش فوقانی آن در انسان امروزی بود و در مقابل قسمت سینه ای و ترقوه ای ریه در انسان امروز توسعه یافته تر می باشد. این بخوبی نشان می دهد که انسان ها در ابتدا از تنفس شکمی بیشتر استفاده می کردند و هر چه

به عصر فعلی نزدیک تر می شویم گرایش انسانها به تنفس شکمی از بین رفته و در مقابل از بخش های فوقانی ریه بیشتر استفاده می نمایند. چگونگی تنفس یک فرد در ارزیابی مختصات روحی وی بسیار مؤثر است بطوریکه هر چه تنفس فردی کندتر، بازدمش طولانی تر و تنفس اش شکمی باشد، از نظر شخصیتی، باثبات تر بوده و تعادل رفتاریش بیشتر، قضاوتهایش صحیح تر و تصمیم گیریهایش بی عیب و نقص تر می گردد و روی هم رفته از آرامش جسمانی و توازن روان - تنی بیشتری برخوردار خواهد بود. در مقابل فردی که ریت تنفسی اش سریعتر باشد و از تنفس سینه ای استفاده کند، نا آرام و سطحی بوده و در اکثر مواقع پراشتباه عمل می نماید و گرایش افراطی به منطق گرایی دارد. با این قیاس بازتاب دگرگونی و تغییر شیوه تنفس انسان در طول تاریخ در بُعد کلان جامعه شناختی و روان شناختی اش بخوبی نمایان است بطوریکه که انسان امروز در مقایسه با انسان دیروز نا آرام تر، عصبی تر و سطحی تر گردیده است. به اندازه همه دریاها وسعت دارد ولی با یک بند انگشت عمق! همانطوریکه در فصلهای بعدی بدان اشاره می شود باید در همه حال از تنفس شکمی آگاه بود تا تدریجاً ملکه گردد.



**شرح یک مثال:** در آنالیز ضربه سوکی (ضربه پیستونی مشت مستقیم) مطرح است که قدرت گیری برای اجرای ضربه باید از ناحیه تاندن آغاز گردد و مسیر انتقال نیرو از تاندن آغاز می شود به ناحیه عضله زیر بغل رسیده و از آن به پشت بازو و ساعد منتقل شده، به نقطه ضربه زننده ختم می شود. آگاه بودن از این مسیر انتقال نیرو در افزایش قدرت نفوذی ضربه سوکی بسیار مؤثر است اگر جز این باشد به ناچار فقط قدرت عضلات بازو اعمال می شود که نه فقط نیروی چندانی در مقام قیاس با حالت قبل به ضربه سوکی نمی دهد بلکه موجب خستگی عضوی زودرس نیز می گردد.

در بکارگیری تمامی ضربات می توان این آگاهی را توسعه داد. این عمل فقط جسمی نیست بلکه ذهنی هم است حال اگر فاکتور تنفس را هم به آن اضافه کنیم یعنی به هنگام بازدم شکمی ضربات را اجرا کنیم نیروی اعمال شونده قدرت تخریبی بیشتری خواهد داشت.

شناخت لایه های توده انسانی (فیزیکی، اتری، اختری، ذهنی و روحانی) در نیل به اهداف درون گرایانه آموزش هنر رزمی راه را هموارتر خواهد کرد. آگاهی از موقعیت هارا\* و تاندن نوعی خط محوری برای ذهن ایجاد می کند که در ایجاد تمرکز بی کوشش، مؤثر است و در دراز مدت هنرجو به درون گستری می رسد که تمامی ضرباتش با همراهی نیروی کی (چی - پرانا) اعمال می شود.

---

\* هارا: محدوده ای در بدن انرژیکی انسان که همه بخشهای مربوط به یک سوم میانی بدن (زیر دیافراگم تا محدوده لگن) را شامل می شود. مهمترین قسمت آن تاندن است که گرداب نیروهای بدنی است - هارا از نظر لغوی به معنی: "شکم" است.

«مردم می ترسند ذهن خود را و خاطرات خود را به دست  
فراموشی بسپارند، می ترسند به درون خلاء بیفتند از وحشت آنکه شاید  
در آنجا چیزی برای چنگ زدن وجود نداشته باشد، آنها نمی دانند که  
خلأ واقعا خالی نیست.»

از تعالیم ذن





## نقش تفاهم مربی و هنرجو در جریان آموزش

اصولا استاد باید در آموزش هایش با هنرجو سهیم گردد بدین ترتیب آموزش ها اثر ماندگارتری خواهند داشت به علاوه به افزایش درون گستری خود استاد هم کمک خواهد کرد.

سنسی از دو کلمه «سن - Sen» به معنای: «پیش از او» و «سی - Sei» به معنی: «تولد یافته» تشکیل شده است. استاد به فردی گفته می شود که در خصوص موضوع خاص به درک شهودی بیشتری نایل شده است؛ از اینرو سن معنوی بیشتری هم دارد. ملاک استادی صرفا سن تقویمی نیست. چه بسیار اساتیدی که شاگردانشان از نظر سن تقویمی از آنان بزرگ تر هم هستند. در سیستم آموزشی صحیح اگر فردی مرتکب اشتباه در فهم و درک موضوعی گردد نباید کار در دست اجرا را ادامه دهد باید مجددا از نو شروع کند. در معابد رزمی شرق نیز این شیوه از ارکان آموزش محسوب می شود. انضباط هر چه دقیق تر باشد کار کردن روی خود آسان تر است. یکی از علل اصلی تغییر تفکر نسبت به آموزشهای منضبط رزمی، در حال نسبت به گذشته اینست که هنرجوی امروزی دیگر به انضباط به چشم وسیله نمی نگرد بلکه تصور می کند هدف اصلی از آموزش درون گرایانه رزمی، رسیدن به این انضباط است که برداشتی نادرست می باشد. به علاوه هنرجوی امروزی می خواهد برای ارتقاء خود از روش هایی بجز انضباط بهره بگیرد که فقط آسان باشد. برایش راحت تر است که بهانه بیاورد تا اینکه بخواهد ریاضتی را در جریان یادگیری متحمل شود.

امروزه تعداد هنر جویانی که پشتکار و تعصب پیگیری نسبت به تکمیل آموزه های خود داشته باشند، نسبت به گذشته کمتر شده است و اغلب پس از پایان سن قهرمانی از ادامه فعالیت باز می مانند. این مساله بطور عمده ریشه در دو چیز دارد: یا اینان اساسا به کنه تاثیرات آموزش های رزمی پی نبرده اند و یا در ایجاد

توازن و هماهنگی بین مشکلات زندگی شخصی و آموزه های رزمی دچار مشکل شده اند و نمی توانند هر دو را به موازات یکدیگر دنبال کنند ترجیح می دهند بصورت نظری ارتباط خود را با آن حفظ نمایند.

در گذشته استاد هنر رزمی، استاد راه یا استاد معنوی هم محسوب می شد. استاد معنوی نه مجبور به یافتن شاگرد است و نه در صورت بیزاری شاگرد به ادامه تمرین، او را فریب می دهد. نقش استاد معنوی نشان دادن راه است بشرطی که هنرجو کشش پیمایش راه را داشته باشد؛ ابتدا هنرجو باید قادر به پیمودن راه صعب و دشوار «اصلاح»، باشد و ضرورت تغییر را در خود احساس کرده باشد تا بعد به او راه و بیراهه را معرفی نماید. بازگویی اسرار آموزش هنر رزمی به شاگردان تنبل و بی تفاوت جز خسران و ضرر و بی اعتبار شدن سبک تمرینی نتیجه ای در پی نخواهد داشت. شاید به همین دلیل بود که در گذشته راز و رمز آموزش ها سینه به سینه از استاد به شاگرد لایق و شایسته، جاری می شد و به شکل امروزی مکتوب و یا علنی نبود.

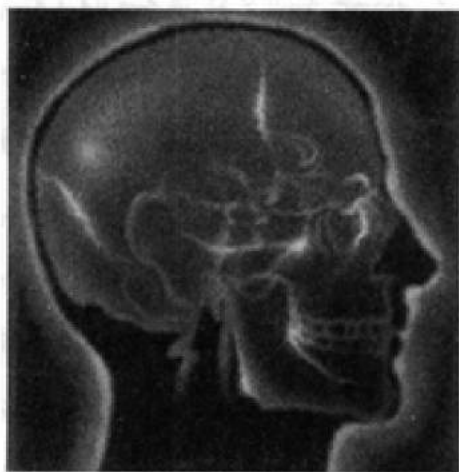
یک استاد شایسته توانایی خود را در خصوص اداره هنر جویان بجای وادار ساختن آنان به تبعیت کورکورانه، از طریق ارائه شیوه های سنجیده و مرتبط با نیازهای آنان به ثبوت می رساند. باید پذیرفت که کیفیت روابط بین استاد و هنرجو اثر مستقیمی روی چگونگی فراگیری و ماندگاری آموزش ها و دائمی تر شدن ارتباط هنرجو با استاد، دارد. یک اصل کلی در آموزش مطرح است و آن اینکه هر کس در آغاز خوب و سریع پیش برود بعداً با دشواری های بیشتری دست بگریبان خواهد بود. لذا استاد باید شاگرد را از چگونگی فراگیری صحیح و میزان پیشرفت اش در تمرین خاص تحت آموزش، مطلع سازد تا شاگردان درک واضحی از جایگاه خود داشته باشند و بنوبه خود بتوانند سرمشق خوبی برای کوچکترها باشند. استادی که به روش آموزش خویش ایمان داشته باشد، اطلاعاتش به روز باشد و از علوم ورزش و مقوله های مرتبط با آن اطلاع کافی داشته باشد همیشه در دوجوی

خود را بروی همگان باز نگه می دارد. ثبات رأی در گفتار و کردار استاد در الگوپذیری هنرجو از وی، اثر قاطعی دارد. اینکه استاد بدقولی ننماید، حرفی را که از عهده انجامش بر نمی آید بر زبان نیاورد و در مقابل رفتارهای هنرجویان، بموقع از درك صحیح و بردباریشان برای یادگیری قدردانی نماید.

يك استاد شایسته و وارسته هرگز از تنیه جسمانی و از کلمات اهانت آمیز استفاده نمی کند؛ از جوابگویی به سئوالات بجای هنرجویان امتناع نمی کند و در صورت طرح سؤال، وی را تحقیر نمی نماید. شغل استادی از نظر مبادرت به تعلیم و تربیت، مقدس ترین شغلهاست. چرا که همزمان هم با جسم هنرجو سروکار دارد هم با روح او.

تعلیم باید با تربیت توأم باشد نه بتهایی در غیر اینصورت در مسیر کمال، رشد و تعالی حاصل نمی گردد. هر استاد بزرگی باید آموزگار بزرگی نیز باشد دانستن کافی نیست بلکه چگونگی ارائه مطلب و هدایت هنرجو تا مرز یادگیری است که يك امتیاز برای مربی محسوب می شود. اساتید واقعی هنر رزمی در طول تاریخ از يك فرایند کنند اما پیش رونده در ارتباط با هنرجویان شان بهره می بردند. همانطوریکه پیشتر اشاره رفت هرگز به ذکر اسرار و رموز ارتقاء و اقتدار آنان نمی پرداختند بلکه منتظر می ماندند که هنرجو کشتی تلاشها و تقلاها را بشکند آنگاه طناب نجات را بسویش پرتاب می کردند زیرا مطمئن بودند که اینبار هنرجو این طناب را دو دستی می گیرد و هرگز رها نمی کند. آنان درون هنرجویان شان را بیش از آن می فهمیدند که برای هنرجویان قابل پذیرش باشد.

«ذهن ماوراء همه دیدگاههای فلسفی قرار دارد و درست  
اندیشیدن هنگامی میسر است که از درگیری با ذهن فارغ باشیم.»  
از تعالیم ذن



## ذهن

اساتید معرفت پیشه هنر رزمی بر این باور بودند که هسته بیماری، ذهن است؛ ذهن بدن را برای بیماری و نیز سلامتی آماده می کند؛ مسبب از بین رفتن مقاومت بدن، ذهن است؛ ذهن است که سبب می شود بیماری در مکان مشخصی از بدن رشد کند و نیز در تحریک ترشح غدد درون ریز (آندو کرین) مؤثر و توانا است. بعلاوه حتی در اکثر موارد قدرت پذیرش و رد عوامل بیماریزا را دارد و در جاذبه و دافعه شخص در محیط های اجتماعی اثر قاطع دارد.

اکثر بیماری ها در ذهن زاده می شوند و خود را در جسم نشان می دهند. چرا اساساً ریشه بیماری ها در ذهن است؟

افرادی که متعصبانه به اصالت ذهن معتقدند و فضاوت های آنرا ملاک تشخیص می دانند بدون اینکه در جهت اصلاح آن و شناسایی موارد خطایش، ریاضتی متحمل شده باشند، در یافتن راه حل صحیح برای مواجهه با بن بستهای روانی عاجز هستند. بدیهی است چون تجربه ای از وانهادگی ذهن ندارند بذراسترس در آنان کاشته شده، بعدها نهال آن بصورت بیماری چه فیزیکی و چه متافیزیکی متجلی می گردد.

تعجبی ندارد اگر می بینیم امروز دانش باستانی به مقابله با پریشانی دوران جدید برخیزد. هرچه از اعماق تاریخ به دنیای امروز سفر می کنیم بموازات افت و خیزهای تاریخی، استحاله آگاهی و دگرگونی فهم و ادراک بشر نیز نمایان می گردد. اینکه چگونه بشر خود، سد راه خود شده است و با نتیجه گیری های نادرست از اصول درست، خود را در حلقه بسته تفکرات شرطی اسیر و محدود کرده است. فقط زمانی اصول درست به نتیجه گیری نادرست منتهی می شود که از ذهن تربیت نشده و به عبارتی از عقل عاقل نشده استفاده کنیم. پرواضح است چنین انسانی هرگز نمی تواند ماوراء محدودیتهای خویش را بشناسد و در جهل مرکب

گرفتار می ماند. البته جریان زندگی رو به جلومت و همگان تحت هر شرایط در مسیر کمال گام بر می دارند و هیچ انسانی مجاز به توقف نیست و نمی تواند برای مدت طولانی در اشتباه باشد حتی اگر خودش بخواهد. در صورت تنبلی و کاهلی، شعور کل با خلق حوادث و وقایع، ضرورت حرکت و دگرگونی در مسیر درست را در انسان بوجود می آورد. چه بهتر که آدمی با علم، درایت و بردباری، راه درست را از نادرست تشخیص دهد چرا که معلوم نیست این وقایع چه جور وقایعی هستند!) اگر چه آگاهی او را اصلاح می کنند ولی مشخص نیست چه تأثیری بر زندگی اجتماعی او و زندگی افرادی که بنحوی با او ارتباط عاطفی دارند باقی می گذارند!

صاحبان بصیرت در علوم زندگی معتقدند که فقط «خرد» وسیله بقای روح است خرد نیز براحتی بدست نمی آید. بشر امروز اگر می خواهد از دام تنش های زندگی ماشینیزه آزاد گردد باید به خود آگاهی فردی روی آورد. باید یاد بگیرد که با ذهن وانهاده زندگی کند نه با ذهن آشوبگر و فتنه زا. ذهن از دیدن خود عاجز است چگونه می تواند در ارائه یک راه حل درست در سایر امور کارگشا باشد؟ معمولاً قضاوت نادرست معلول ذهن تربیت نشده است. قضاوت نادرست نیز سر منشأ بسیاری از مرارت ها و آفتهاست. ذهنی که اصلاح نشده باشد، نمی داند چه چیز خوبست چه چیز بد.

تا پیش از یادگیری راه های جذب انرژی کیهانی و فعال کردن انرژی های نهفته در بدن باید مراقب بود که انرژی مقدس و ارزشمند حیاتی، توسط سرکشی های ذهن رام نشده تلف نگردد\*. چرا که جایگزینی این انرژی بس دشوار است.

---

\* دو چیز موجب اتلاف بیش از حد انرژی حیاتی می گردد یکی تفکرات و تصویر سازی های جنسی است و دوم هجو گویی و وراجی. البته عوامل دیگر نیز در این رابطه دخیل اند که در مراتب دیگر قرار می گیرند. (مولف)

افکار را نباید صرفاً یک عمل روان شناختی تلقی کرد چرا که تأثیرات فیزیولوژی آنها بر بدن آدمی محرز است. فرایند شکل گیری فکر، بعضی از انواع هورمون ها را بسته به نوع فکر از سیستم غدد درون ریز به محیط داخلی بدن ترشح می کند. افکار می توانند غدد آدرنال را تحریک نمایند و در نهایت محل آهنگ سلامتی انسان گردند و بدن را با یک وضعیت اضطراری مواجه سازند.

داشتن قضاوت درست مستلزم توازن بین نیروهای جسمانی و روانی است. بدین ترتیب می توان از ذهن خادمی ساخت مثبت اندیش، کارساز و صلح جو. بدین ترتیب به جای اینکه شخص ارتباط یک طرفه و خشن با مسائل برقرار نماید می تواند در پرتو این تعادل از ارتباطی دو طرفه، الهام بخش و سازنده با پدیده ها، بهره مند گردد.

بزرگترین آموزگار آدمی، روزگار است. روزگاری که مملوست از پدیده ها و وقایع زشت و زیبا که همچون جریان پیوسته رودخانه به یکدیگر اتصال دارند و بدرون آدمی جریان می یابند. اگر آدمی با ذهنی آرام و صلح جو با این توالی پر هول و روبرو شود، می تواند گوی خود را از میدان بدر برد و در ضمن از خرد و دانش ازلی بهره مند گردد. اما اگر قادر به پذیرش «تضادها» در کنار هم نباشد و سعی در تفکیک و تجزیه (آویدیا) آنها داشته باشد، ناچار است همیشه با انقباض ذهنی زندگی کند.

کنترل ذهن همانند کنترل باد است. کنترل ذهن بطور مستقیم امکان پذیر نیست و هر تلاشی در این جهت تلاشی بیهوده است. منتهی پژوهشگران در طول تاریخ تکامل بشر بتجربه دریافته اند که ذهن در ارتباط با دو عامل دیگر، قابل کنترل است: ابتدا جسم بعد تنفس. از آن پس به کنترل ذهن در ارتباط با این دو فاکتور می نگریند و نه به تنهایی.

قوای ذهنی صرفاً با بی تحرکی و مدتها ثابت نشستن و خیره شدن به یک نقطه به مدت طولانی متمرکز نمی شود. داشتن یک محور و خط فکری که

موضوعی خاص بوده و هدف خاصی هم مترتب باشد از لوازم نیل به تمرکز محسوب می شود. البته درگزینش برخی از موضوعات جنبه های عقیدتی و ملی و نیز برخی اشکال هندسی، پدیده های طبیعی و مظاهر طبیعت اعم از جمادات، نبات، گیاه و ... در نظر گرفته می شود.

اثر گذاشتن بر سطح هوشیاری یکی از شاخص های گزینش موضوع تمرکز است. انتخاب موضوعات بصورت خودسرانه جهت تمرینات تمرکزی به هیچ وجه توصیه نمی شود و انجام آن باید در حضور استاد فن انجام پذیرد.

وقتی ذهن آزموده شد که به چه طریق بر تکیه گاه ویژه ای - درونی یا برونی - تثبیت شود، جریان پیوسته ای به سوی آن مرکز هدایت می شود. هنگامی که فرد در این وضع مستقر گردد آنچنانکه قادر باشد جنبش بیرونی ادراک را نادیده انگاشته و تنها بر بخش درونی مراقبه کند، آنگاه همه چیز تحت کنترل و اراده این ذهن در خواهد آمد. این حالت، وجد و سرور خاصی را به همراه خواهد داشت ولی تا مادامی که هیجان و حس کنجکاوی و تخیل، انگیزش رسیدن به این حالت ایده آل درونی را بوجود آورد، حالت مطلوب وجود اگر هم بدست آید بسیار فرار بوده و خیلی زود ناپدید می گردد. حوزه عملکرد ذهن محدود است با این حال آنچه که برای آدمی همیشه از تقدس ویژه ای برخوردار بوده ماوراء محدودیتهای ذهن قرار داشته است.

تثبیت و تداوم توجه ذهن به یک سوژه همراه با جدائی آن از سایر محسوسات، تمرکز اطلاق می گردد. مقصود از جدائی آن از محسوسات، نادیده انگاشتن سایر اشیاء نیست بلکه یکی نشدن با آنهاست. این فضای درونی بسیار بسختی بدست می آید با کوچکترین کم توجهی و غفلت نیز زایل می گردد.

برای تمرکز روی یک موضوع بدون بُعد، کسب مهارت در تمرکز بروی مضامین و یا اشیاء بُعد دار ضروری بنظر می رسد. (مقصود از مفاهیم بُعد دار بکارگیری مفاهیم و مضامینی است که همگان درک مشترکی از آن دارند مانند



آتش، آب، گل، خورشید، ماه و ... اما در ارتباط با مقوله های بدون بُعد، مقصود مفاهیمی است که درک واضح تر آن به سطح هوشیاری و آگاهی فرد بستگی دارد مثل: خدا، انسانیت، آزادی، بیداری، جوانمردی و ...)

در ارتباط با تمرینات فیزیکی می توان عامل «زمان» را به عنوان یکی از شاخص های پیشرفت در نظر گرفت ولی در خصوص آموزشهای روحی این شاخص باید حساسیت خود را در ذهن هنرجو از دست بدهد.

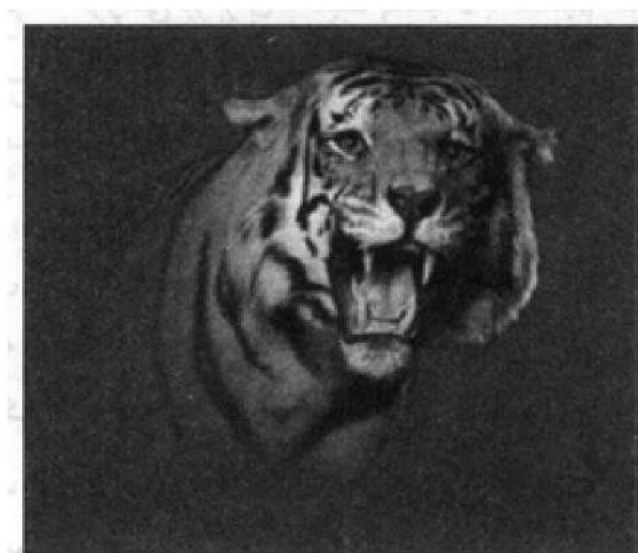
تمامی دستاوردهای عالی ذهن به توانایی آن در کانونی شدن بستگی دارد. جهت نیل به نتایج درخشان، همت و بردباری لازم است. عدم استقرار یک نظم دایمی در پی گیری برنامه تمرینی مربوط به تمرکز، بازده تمرین را پایین می آورد. یکی از تفاوت های مهم آموزش های فراروان و تمرینات فیزیکی در کیفیت اجرای آنها است. در مورد اول باید بسیار بطشی و گُند پیش رویم مانند حرکت یک لاک پشت اما در مورد دوم ضرب آهنگ سریع تر است. عجله هنرجو در نتیجه گیری از تمرینات فراروان اغلب موجب دلسردی زودرس وی می گردد. نباید ایندو نوع آموزش را با هم قیاس کرد. از این رو افرادی که سیستم هایی چون یوگا را ورزش می دانند سخت در اشتباه اند. در یوگا یا سایر سیستم های طریقتی نظیر، اعتقاد بر اینست که در ابتدا حاکمیت جسم بر روح بحکم غرایز - بسیار زیاد است لذا هر نوع آموزش که برای بُعد روحانی در نظر گرفته شود، بی نتیجه می ماند. در ابتدا باید روی جسم متمرکز شد و با انجام تمرینات فیزیکی خاص از حاکمیت و نفوذ بیش از حد آن بر روح بکاهیم پس از آن هر تمرینی که برای بُعد روحی اتخاذ گردد، موجب تعالی حال و مقام پرتوجو می گردد. نوع نگاه به جسم در یوگا و سایر طریقتها با نوع نگاه آن در ورزش کاملاً مغایرت دارد: در ورزش، هدف بهبود کاربرد فیزیولوژیک بدن است. در حالی که در یوگا، هدف، استقرار صحیح نادی ها (کانال های انتقال انرژی)، تصفیه آنها جهت انتقال بهتر انرژی و نیز آزاد کردن

قفل‌های انرژی (گرانتهی) در مکان‌هایی است که در بدن گرایش به تشکیل شدن دارند (مثلاً: در موقعیت مفاصل و ...)

«هاتا یوگا» که مفصلاً در خصوص تمرینات فیزیکی، جایگاه و اهمیت آن در رشد استعداد‌های معنوی بحث می‌کند فقط یکی از سیستم‌های هشتگانه یوگا محسوب می‌شود.

«هر عملی بازتابی دارد (کارما)، بازتاب ها عموماً بی جوهرند، می آیند و میروند و افکار ثانویه را بوجود می آورند. چنگ زدن و یکی شدن با این افکار برابر شرطی شدن زندگی، اضمحلال انرژی حیاتی، تنزل آگاهی و شعور و خلاصه توقف در چرخه تولد و مرگ (سامسارا) است.»

از تعالیم ذن



## کیای

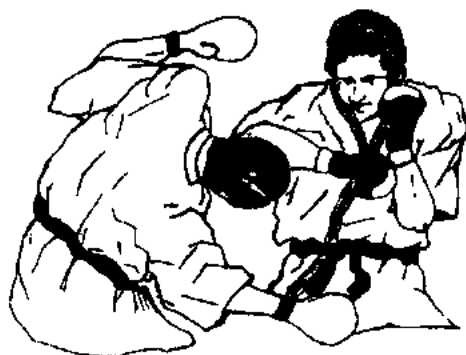
کیای متشکل از دو واژه «کی» به معنای انرژی و «آئی» بمعنای اتحاد و الحاق می باشد. در واقع مفهوم کیای فراتر از صرفاً فریادی است که در لحظه اصابت ضربه دست یا پا به هدف ادا می شود. کاربرد کیای توسط رزمی کاران مختلف، دلایل متفاوت دارد. برخی کیای را برای فروکش کردن ترس و اضطراب خود در حین مبارزه ادا می کنند عده ای جهت پی بردن به قصد و استراتژی حمله حریف بکار می برند. گروهی نیز برای قاطعیت بخشیدن به تصمیم حمله و یورش خود به سمت حریف استفاده می نمایند.

برخی از اساتید کیای را وسیله ای جهت همسو نمودن نیروهای ذهنی و جسمانی می دانند. البته این گروه از استادان کمتر از کیای های صدا دار استفاده می کنند و معمولاً بصورت «هآاااا»، «هآوُ» هووووه و...، کشیده و ممتد، بهره می گیرند. مثل استادان سبک های اکیناوایی. اساساً چنین پنداشته می شود که اصوات مخصوص کیای، تأثیر خاصی بر روند تمرکز دارد و روی بخش های خاموش و تاریک مغز اثر تحریکی و فعال کنندگی دارد. البته این مورد ریشه در آموزشهای مربوط به مراقبه در «ذن - بودیسم» دارد که در سبکهای شرقی منعکس می باشد\*. در اجرای کیای از اصواتی نظیر سه - سیا - کیا و ایه نیز استفاده می شود. متأسفانه در اکثر کلاسهای آموزشی اساتید وقت کافی جهت تشریح مقوله هایی نظیر کیای، کی (Ki - Chi) و کیمه و نظایر آن برای هنرآموزان خود نمی گذارند. حال آنکه از تأثیر متقابل کیای بر کیفیت حرکات رزمی نمی توان غافل شد.

---

\* هر یک از مراکز روانی (چاکرا) اصلی، هجا یا صوت مخصوص به خود را دارد. در معابد رزمی یکی از تمرینات چنت (ادا کردن) مانترای (ذکر) مربوط به هر چاکرا است. چنت مانترا (ادا کردن ذکر) اثر فعال کنندگی روی مراکز انرژی دارد. (مولف)

از روی زمان اجرا و نحوه ادای کبای حتی می توان پی به توانایی جسمانی و میزان تسلط هنرجو در اجرای تکنیکها و همسویی ذهن با حرکات بدنی اش، بیرید. کبای واقعی باید از ناحیه تاندن آغاز گردد. درک ذهنی از این نکته در صلابت و استواری اجرای حرکات اثر مشهود و محسوس دارد. اجرای کبای در لحظه ای که حریف مشغول انجام عمل دم تنفس می باشد اثر نفوذی بیشتری دارد و در ایجاد تزلزل روحی و روانی حریف اثری قاطع می گذارد. اما چنانچه در حین انجام عمل بازدم حریف، بخواهیم کبای بکشیم اثر آن کمتر است لذا گفته می شود آغاز حمله و کبای باید با دم حریف توأم باشد نه با بازدم او. طرح این نکته به مقوله های درون گرایانه هنر رزمی مربوط می شود، توجه متقابل به فرایند دم و بازدم حریف، با خود و همگام کردن لحظات دفاع، حمله و اجرای کبای بموقع، در موفقیت یک هنرجو بسیار حائز اهمیت و توجه است و مریان نباید براحتی از کنار این نکته و نکات مشابه عبور کنند.



«افکار اوج گیرنده، به تنهایی یک الگوی ذهنی بوده و ماهیتی  
موقتی دارند. کوشش نکنید نگاهشان دارید یا ردشان کنید. تنهایشان  
بگذارید تا همانطور که از ناپیدا آمده اند، در ناپیدا نیز ذوب شوند.»

از تعالیم طریقت سی کیموشین



## چهار طریقت مؤثر در تکامل هنرهای رزمی شرقی: «کنفوسیوسیزم، تائوایسم، بودیسم و ذن»

در شرق دور هنرهای رزمی با تأثیر پذیری از آئین‌های فلسفی و عرفانی بوجود آمده‌اند یعنی فقط و فقط بلوغ حرکتی مد نظر نبوده است بلکه آنچه هدف و غایت محسوب شده، تکامل معنوی در مقام یک انسان بوده است. یعنی فرمهای برون گرایانه هنر رزمی بر شالوده آموزه‌های درون گرایانه بنیان شده است.

۱- آئین کنفوسیوسیزم: که بر اساس تعالیم فلسفی کنفوسیوس حکیم، می باشد از ۲۵۰۰ سال پیش در چین و نقاط دیگر آسیا پیروانی داشته است. کنفوسیوس فرم رومی کلمه چینی کانگ فو تزو می باشد. کانگ فو تزو نام مرد اندیشمندی بود که در حدود سالهای ۵۷۰-۴۸۰ قبل از میلاد مسیح می زیست. آئین کنفوسیوسیزم بیشتر بر جنبه‌های اجتماعی، کشورداری و اخلاقی تأکید دارد تا مقوله‌های فرا روانی. وی اساس موفقیت یک جامعه را صرفاً وفاداری افراد جامعه به قوانین و تربیت موروثی آنان می داند.

۲- طریقت تائوایسم: تائو یعنی «راه و روش». در واقع نقطه مقابل کنفوسیوسیزم می باشد. چرا که در طریقت تائو به فرد گرایی توجه می شود و اصولاً اعتقادی به جمع گرایی و رعایت فرم‌ها و قالب‌های اجتماعی به شکل مرسوم و متداولش وجود ندارد و به عبارتی جامع‌تر اعتقادی به شرطی بودن رفتارهای اجتماعی ندارد. مردی بنام لائوتزو در بیش از ۲۰۰۰ سال پیش این طریقت را بنیان نهاد.

رهرو طریقت تائوایسم اساساً طبیعت گراست و معتقد است بدون دخالت انسان نظم کیهانی قادر به شناسایی مسیر خود می باشد و انسان خود باید با آن همسو گردد. از مبلغین مؤثر بعد از لائوتزو، چانگ تزو می باشد که به «مرد سکوت کامل»

ملقب بود. او معتقد بود آگاهی در سکوت تراوش می شود نه با مصاحب گروهی که در نهایت به قیل و قال منتهی می گردد.

۳- طریقت بودیسم: از زمان ظهور آن بیش از ۲۷۰۰ سال می گذرد. در هندوستان (بنارس) ظهور کرد و در قرون بعدی بخشهای وسیعی از آسیا را فرا گرفت. بودیسم در هند بجهت حاکمیت هندوئیسم مجالی برای رشد نیافت اما در سایر کشورهای آسیایی توانست جایگاه واقعی خود را بدست آورد. این آیین بر اساس تجربیات و تفکرات شخصی بنام سیدهارتاگوتاما ملقب به «بودا» تشکیل یافت. بودا بمعنی کسی است که به بیداری معنوی رسیده است. وی هرگز یک فیلسوف نبود.

نظر اصلی او نشان دادن راه آزادی از وابستگی های ریشه دار و عمیق به یک «خود» یا «من» (ego) بود که منشأ اصلی تمامی خواست های شهوانی، دردها و سرخوردگی های برآمده از آن است. بودا معتقد بود فقط کسی که به رنج های زندگی آلوده نشود می تواند به حوزه بی رنجی و حوزه آگاهی ناب (نیروانا) نائل گردد.

۱۰۰۰ سال بعد از بودا شخصی به نام بودیدارما با تلفیق تائوئیسم و بودیسم طریقت «ذن - Zen» را بنیان نهاد که فرازهایی از این طریقت به شکل عملی در سبکهای رزمی شرقی بویژه ژاپنی مشهود است. در واقع ذن برای هنر رزمی یک نیروی منبسط با لذات محسوب می شود.

ذن در قرن دوازدهم از چین به ژاپن رسید و به تدریج فرهنگ ژاپنی را نیز فرا گرفت. بطوریکه امروزه سخن گفتن از فرهنگ مردم ژاپن بدون توجه به اثرات «ذن» امریست ناممکن.

اساسا همه سیستم های طریقتی یا سلوکی، منبسط بالذات هستند یعنی در هر سیستمی وارد شوند به آن کمال و تعالی می بخشند در مورد این چهار طریقت و اثرگذاری آنها بر هنر رزمی نیز این وضع کاملاً مشهود است.



«ذهن روشن همانند آینه است. آینه پاک به هیچ تصویری  
چنگ نمی زند، فقط منعکس می کند. در آینه ذهن واقعی، تمامی  
افکار می آیند و می روند بدون اینکه اثری و لکه ای بر جای بگذارند.  
با این نگرش هیچ فکری ولو آزار دهنده، تأثیر بدی بر جای نخواهد  
گذاشت.»

از تعالیم ذن



## تطبیق هنر رزمی با آموزش های فراروان

مطابق دیدگاه نخستین در مورد هنر های رزمی، نه آنچه که امروز متداول است، انسانها موجوداتی مقدس در سفر تکاملی آگاهی تلقی می شوند. در کشمکش فرسایشی با نیروهایی که آنها را احاطه کرده اند، به هر سو می کشانند و به سمت بی نظمی (آنروبی) سوق می دهند، تنها انضباط می تواند آنها را از مهلکه آن نیروها، سالم بدر برد. انضباط جسم و انضباط ذهن توأماً آدمی هنگامی از این ورطه آگاهی خارج می شود که در هر دو بُعد جسمانی و روانی، به منتهای بی نظمی برسد.

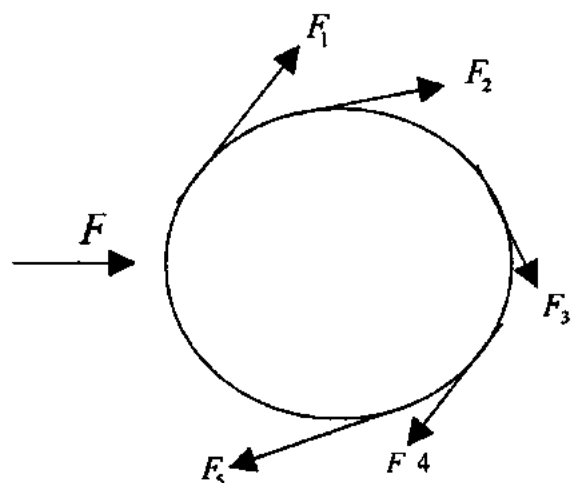
اساتید کهن هنر رزمی به تجربه دریافته اند که حال و هوای نوعی احساس وجد و سرور است که معلول ابرآگاهی است. بزودی آنان فهمیدند که همه حالات ابر آگاهی در آنها همان احساس نشاط و سلامتی را ایجاد نمی کند. هرگاه این احساس شعف جسمانی و روانی وجود دارد، همواره آنها درگیر نوع خاصی از حرکات جسمانی اند. آنان متوجه شدند وقتی که در حالات ابر آگاهی اند جسمشان بی اختیار به طرق معینی حرکت می کند و آن طرق معین برآستی دلیل احساس غیر عادی سرشار از شعف جسمانی و روانی ست. در واقع آنچه که آنان تجربه کرده اند نوعی میراث کیهانی بشریت بوده است. چیزی که در اعماق درون ذخیره شده بود تا فقط بر آنهایی آشکار شود که با بردباری و پشتکار آنرا جستجو می کردند. دلگرم از موفقیت خود توانستند صدها حرکت را باز آفرینند. برداشت آنان این بود که حرکات در ابر آگاهی به طور ناگهانی روی می دهد و نیرویی است که کوشش و تلاش آنها را بدون مداخله اراده، جهت می دهد. این حرکات توده های پر انرژی (میدانهای پرفشار انرژی) را در اطراف بدن تولید می کنند که در افزایش توان جسمانی مؤثر بوده است و در واقع همان فراخوانی انرژی کیهانی می باشد. البته هدف آن اساتید در ابتدای امر، رسیدن به قوای جسمانی بالا نبوده بلکه کوششی

واقعی برای دستیابی به حس مطلوب وجود بود. فقط یکی از پیامدهای جنبی این کوششها رسیدن به قوای جسمانی زیاد محسوب می شود. آنان حرکات بدنی را به چشم تمرینات فیزیکی صرف، نمی دیدند. بلکه وسیله ای در جهت کشف حوزه های انرژی تلقی می کردند. لازم به ذکر است که این حرکات فیزیکی نمونه های مشابهی هم در رقصهای انسانهای باستانی در تمدنهای مختلفی چون مصر، ایران، شرق دور و سرخپوستهای آمریکای لاتین در پیشگاه الهه ها و رب النوعها دارد و یا حرکاتی که از حیوانات، پرندگان و حشرات الگو برداری شده چه به هنگام حمله و چه به هنگام استراحت و کسب انرژی از محیط. که این خود در خور توجه و تأمل است.

تدریجاً این اساتید تمایل پیدا کردند با توجه به نیاز انسان به دفاع از خود که مسلماً نیاز به توان جسمانی بالا و قدرت روحی عظیم دارد، با اندکی تغییر در فرم اجرای این حرکات که مثلاً بتوان هم نقطه ضربه مناسب را برگزید و هم سریعاً ضربه را به اندام هدف نواخت، توانستند از توده های انرژی ایجاد شده در اطراف بدن سود جویند و در زمینه تاسیس هنر ارزشمند رزمی اولین گامهای جدی را بردارند و در عین حال به هدف نهایی از مبادرت به این حرکات یعنی دستیابی به حالت مطلوب وجود - نائل گردند.

در شکل دادن به این استراتژی از یکی از قوانین لایتغیر طبیعت و آنچه بر احوال ما انسانها همیشه حاکم بوده است یعنی قوانینی که جامعه بشری بکممک آنها اداره می شود بهره گرفتند. توجه به انضباط رفتاری، تواضع در مقابل استاد و توجه به کوچکترها و هنر جویان مبتدی و... این جزء وظایف هنر جو محسوب می شد و ربطی به سلیقه ی شخص نداشت، زیرا این گونه امور وسیله ای بودند تا اجازه ظهور به مظاهر غرور و نخوت ندهند و بدین ترتیب کانال دریافت و ادراکات معنوی باز بماند. یعنی آنچه که در صورت بی توجهی موجب انحطاط و نزول بشر از مقام معنوی خود می شد. برخی از سبکها این افق دید را در استراتژی مبارزه خود

منعکس کرده اند مثلاً در جودو و آیکیدو موقعیت پایین همیشه بیشترین قدرت را داراست. در هنر های رزمی دفاعی، انسان همواره باید در زیر حریف خود قرار گیرد بطوریکه چنانچه حریف بخواهد حمله کند سریعتر بر زمین سقوط خواهد کرد. درست در لحظه ای که سعی دارد حالتی تهاجمی پیدا کند شما می توانید پایین تر از او بروید و در دایره ای کوچکتر به حرکت و جنبش خود ادامه دهید. اصل دیگری که از جمله اصول مهم در مبارزه تلقی می شود حرکت بر یک مسیر دایره ای است که موجب تقلیل بردار نیروی اعمال شده از روبرو می گردد. اصلی که در فیزیک براحتی قابل توجیه است. مثلاً در هنر رزمی آیکیدو باید حالتی چرخان و گردش کننده داشته باشید.



شما یقیناً می دانید چیزی که در حال گردش (چرخش) است می تواند از نیروی گریز از مرکز برخوردار گردد، و در نتیجه با کششی محکم می توان حریف را در جهت اعمال نیرویش منحرف نمود و از سمت دیگر که برای حریف شناخته شده نیست نیروی خود را اعمال نمائیم.

آموزش درون گرایانه هنر رزمی بموازات آموزشهای فیزیکی یعنی بلوغ فکر در کنار بلوغ جسم از نتایج مکتب آموزشهای رزمی شرقی در گذشته بوده که امروزه متأسفانه جز مورد دوم یعنی آموزش فیزیکی چیز دیگری در دوجوها

نمی بینیم گویی که انسان فقط جسم است، نه روح! جسم قوی اگر با یک فکر متعادل پشتیبانی نشود نتایج مخربی به بار می آورد و هنرجو را عصبی ستیزه جو و سطحی نگر می سازد. هنرجو باید بگونه ای آموزش ببیند که در زندگی خصوصی اش انسان مثمرتر و مفید برای اطرافیانش باشد و در فعالیتهای اجتماعی با گذشت و تواضع رفتار نماید. در مکتب آموزشهای رزمی شرقی در گذشته یکی از هدفها، یادگیری تکنیکهای زندگی کردن (life training) بود. حال در کنار این هدف قدرت فیزیکی و مهارتهای رزمی هم رشد و ارتقاء می یافت. تا استاد جهش نسبی آگاهی را در هنر جوی خود مشاهده نمی کرد هرگز به آموزش فنون پیچیده تر نمی پرداخت. بر اساس همین نگرش دوره های آموزشی در گذشته بسیار طولانی تر از دوره های فعلی بود. بعبارتی آموزشها بگونه ای طراحی می شد که بلوغ فکری همگام با بلوغ جسمانی صورت می پذیرفت هیچ تقدم و تأخری در بین نبود و هیچ استثنایی هم وجود نداشت.

حال بذکر بعضی از جزئیات در ارتباط با این آموزشها می پردازیم. استاد هنر رزمی بگونه ای آموزش می داد که گویا در دنیا فقط یک چیز وجود دارد که مهم است و واقعیت دارد آن هم آموزش رزمی ست. گام بعدی رها کردن ذهن است؛ با آن نمی توان پیش رفت. رها کردن تن اکنون باید در رها کردن ذهن استمرار یابد و به رها کردن جان بینجامد.

میان وانهادگی تن از یک سو و آزادی جان از سوی دیگر از نظر سطح، تفاوتی هست که در ابتدا به کمک کنترل تنفس سپس با رو گرداندن از هر گونه دلبستگی و "بی من شدن"، می توان بر آن چیره شد.

تا جان فرو رفته در خود در بستر اصل بی نامش (آتمن) بیاساید. جان به پایگاه درونی نیاز دارد که آن را با تمرکز بر تنفس بدست می آورد. این عمل از روی آگاهی و دقتی وسواس گونه، انجام می پذیرد.

در هر جلسه آموزش در پایان آموزشهای فیزیکی دم فرو دادن، تمرین می شود؛ مثل بازدم، نه اندکی بیشتر از آن و یا کمتر از آن. بارها و با دقت بسیار باید تمرین کرد. ظرفیت دم و بازدم باید برابر باشد. لازم نیست شخص چشم به نتایج آن بدوزد. هر چه شخص روی تنفس متمرکز شود، محرکهای بیرونی در پس زمینه ذهن فروتر می روند و کم رنگ تر می شوند. انسان به موقع حتی در برابر محرکهای بزرگتر هم مصونیت پیدا می کند و با بریدن از آنها آسانتر و زودتر انجام می گیرد فقط باید دقت کرد که تن در همه حال وانهاده باشد. بعبارتی تمرکز روی توازن تنفس (دم و بازدم) در کاهش تأثیرات مخرب محرکهای محیطی (تنشهای محیطی) می تواند کارساز باشد. سرانجام گام به گام به نوعی تعادل روانی می رسد که جدایی ذهن از محسوسات (Pratyahara) دور از دسترس نخواهد بود. وقتی ذهن با محسوسات یکی نشود، هنرجو در بکارگیری از آگاهی خود دقیقتر عمل می کند. کانال های جذب انرژی حیاتی (Vital Energy) از محیط، در بدن پرائیک زمانی باز هستند که ذهن با محسوسات یکی نشود.

کسی که صد فرسنگ راه در پیش دارد، فرسنگ نودم را باید نیمه راه بداند. حذف حساسیت و وسواسی نسبت به طول مدت آموزش از مهمترین بخشهای هر آموزشی محسوب می شود. در غیر اینصورت پریشانی ناشی از توهم به درازا کشیده شدن آن، عمیق نگری و صلابت لازم را از هنرجو دور می کند و موجب دلسردی وی می گردد.

رابطه استاد و شاگرد از تعهدات اساسی زندگی محسوب می شود. فرض استاد بر این است که مسئولیتی خطیر دارد که دامنه اش گسترده تر از حوزه ی تعهدات اخلاقی است. در آغاز چیز زیادی از هنرجو خواسته نمی شود اما آنچه که می بیند باید با وسواس تقلید کند. استاد در ابتدا از آموزشهای کسالت بار می پرهیزد. به هیچ یک از پرسشهای مبتدی اعتنا نمی کند زیرا سؤالات اولیه معمولاً سطحی هستند.

در بخش آموزشهای روحی استاد فقط به هنرجو کمک می کند تا تنهایی اش را تحمل کند. استاد راه را به هنرجو نشان نمی دهد بلکه هنرجو را شایسته می گرداند تا خود راه ترقی، رشد و بالندگی را بیابد بدین ترتیب است که هنرجو می آموزد چگونه غافلگیر نشود. هنرجو با سرسپردگی کودکانه زیر بار تمرینها کمر خم می کند تا سالها بگذرد و بیاموزد که حرفهایی که تا آن زمان یاد گرفته، چگونه رهایی می بخشند. روزه روز می تواند توانا تر از گذشته هر الهامی را بی هیچ تلاشی (بی کوشش) دنبال کند و از طریق مشاهده دقیق بگذارد تا الهام را بی به سوی او بیابد. «مبارزه بی کوشش» حداً عالی توانایی یک «بودو کای» (رزمی کار) محسوب می شود یعنی یکی تلقی کردن خود و حریف. گویی فرد و حریفش دو پاره یک واحدند یا دو روی یک سکه اند. در فرهنگ ژاپنی به آن «موشین» اطلاق می گردد. به معنای: «فکر نکردن در عین حال آگاه بودن». وضعیتی که فاعل از فعل جداست و هیچ نوع تفکری بر روند عمل تأثیر نمی گذارد. ذهن در ارتباط با مبارزه نباید به قضاوت پردازد. قضاوت ذهن در استقرار وضعیت «موشین» خلل ایجاد می کند. ویژگی ذاتی بذره‌های آگاهی و شعور به گونه ایست که هرگز به طور مستقیم به دست نمی آیند و هر تلاشی برای تصرف آن بی نتیجه است بلکه باید از نظر ذهنی شرایطی فراهم گردد که به طور ضمنی، تلویحی و غیر مستقیم بدست آیند. بی کوشش وبدون تلاش. درست در لحظه بی فکری توأم با بازدم تنفس، حمله آغاز می شود. در این وضعیت احتمال غافلگیری کمتر است. صبر و بردباری فقط برای فرا رسیدن لحظه بی فکری است. برنده واقعی، در یک مسابقه بی زمان (بدون محدودیت زمان) مشخص می شود. هر نوع بردباری آستانه معینی دارد. آستانه آنرا رسیدن به حالت بی فکری مشخص می کند. در لحظه بی فکری (no - mind) انرژی روانی و جسمانی بشدت افزایش می یابد.

پس از آن اگر بردباری به درازا کشد، فضای بی فکری زایل می گردد و حساسیت برای شناسایی مجدد آن کاهش می یابد آنگاه فعل، پر عیب و نقص واقع

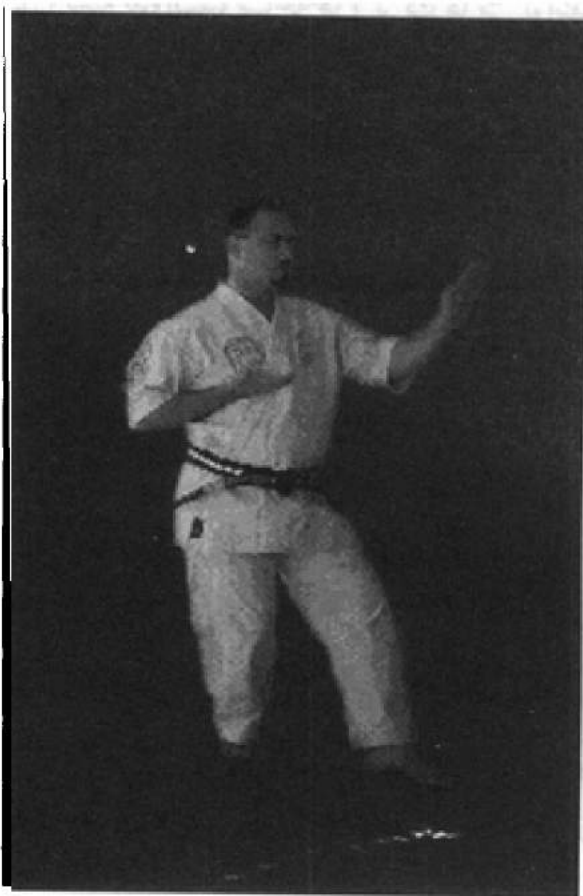
می شود و درک موقعیت حمله دچار مشکل می گردد. اساس کنترل بر مسائل، متحول شدن همراه با مسائل و اساس سلطه گری، سازش با محیط است. نمود آن در ورزش رزمی آیکیدو به این شکل متجلی گردیده که: «تسلیم شدن در برابر نیروی پیش رونده حریف به طوری که قادر به وارد کردن جراحت نباشد و تغییر همزمان جهت نیرو با وارد کردن فشار از پشت به جای تصادم دو نیروی مخالف با یکدیگر از روبرو» آیکدوکاران معتقدند نباید در برخورد مستقیم با نیروی حمله حریف قرار گرفت بلکه با همسو شدن با مسیر انتقال نیروی حریف می توان جهت اعمال نیروی وی را در لحظه خاص تغییر داد.

نظامی که هنرجویان در محضر استاد به آن می رسند. با حفظ قیاسی منطقی و سازگار، می توانند از آن در زندگی روزمره و خصوصی شان بهره گیرند. بدین ترتیب از بن بست های فکری می رهند و برای مشکلات ریز و درشت زندگی، تحلیلی سودمند و مؤثر می یابند. این یکی از دستاوردهای درخشان آموزشهای درون گرایانه هنر های رزمی به شمار می رود. استادی هر استادی را از رفتار و کردارش در جنبه های دیگر زندگی باید بتوان تشخیص داد.



«باید خودتان را مطمئن کنید کاری کنید هر عملی از شما به حساب آید زیرا مدت کوتاهی روی زمین هستید و برای کشف همه شگفتیهای آن، وقت خیلی کمی دارید.»

دون خوان ماتیوس



## هنر رزمی از بُعد انسان سازی

هنر رزمی می تواند به عنوان یک سیستم تربیتی تلقی گردد چرا که هدفش در ابتدا رسیدن به حوزه بی عیب و نقصی و آماده نمودن انسان برای ایجاد یک زندگی توأم با نظم، صلح، آرامش و احساس امنیت است. هر چه ریشه های تربیتی عمیقاً در نهاد وی ریشه بدوانند، شاخه ها و برگ ها می توانند تا ارتفاع بالاتری پیش روند؛ هر چه آدمی از تربیت کاملتری برخوردار باشد چه در ارتباط با نسلی که از وی بجا می ماند و چه در ارتباط با جامعه اش از جایگاه ارزنده تری نسبت به سایرین برخوردار خواهد بود. امروزه ما شاهد تعدد سبکهای رزمی هستیم که بطور تلویحی حکایت از رشد و جهش خود آگاهی انسان دارند. البته به شرط اینکه بر اساس شاخص های صحیح و اصولی بوجود آمده باشند و ضمن تایید سبکهای مادر در تکمیل سنگ بنای هنر رزمی حرف های تازه ای نیز برای گفتن داشته باشند. اما گاه مشاهده می شود که به بیراهه رفته اند یعنی به همان اندازه که در متفاوت کردن فیزیک سبک وقت، سرمایه و انرژی صرف می کنند روی زیر ساخت آن در ارتباط با انسان ساز بودنش همتی نمی گمارند. این موضوع در دراز مدت نگرش کلی نسلهای آینده را نسبت به هنرهای رزمی تیره می کند بطوریکه هرگاه سخن از هنر رزمی بشود الگوهای خشن و وحشت آفرین را درازدهان متجلی می گردد و این در حالی است که اساساً هنر رزمی در ارتباط با دوری این خصایل از نهاد و ذات بشر ابداع گردیده اند.

سبکهای مادر مؤسسين متفکر و سالکی داشته اند که ابداعات آنها با یک دکترين متافيزيکي پشتيباني می شده است. اين اساتيد فقط فن ياد نمی دادند بلکه انضباطی را که منجر به افزايش شعور فردی می شد، تعليم می دادند آنهم از طريق تجمع انرژی حياتی (پرانای چي) و جلوگیری از اتلاف آن؛ گواينکه تا هنرجو خود را مزین به آداب و اخلاق ویژه ای نمی نمود به او توجه ای نمی کردند.

در واقع امر نوع تفکر و عملکرد اجتماعی خاصی در افزایش تراکم انرژی حیاتی می تواند مؤثر باشد بطوریکه خصایلی چون تواضع، راست گویی، مثبت اندیشی، خوش خلقی و نودوستی در پراکنش سیالیت هرچه بهتر این انرژی در کانالهای انرژی (نادی ها) واقع در بدن انرژی تیک (پرانیک)، تأثیر مستقیم دارد. فلسفه اصرار اساتید واقعی هنرهای رزمی در حاکمیت انضباط در دوجوها نیز از همین واقعیت نشأت می گرفت.

انسان می تواند ماورای محدودیتهای انسانی خود، گام بگذارند بشرط اینکه رفتار مناسبی داشته باشد. شکی نیست که این رفتار مناسب جز با تحمل ریاضت و آگاه بودن از فرایند استحاله آگاهی و تلاش برای حفظ انگیزه ضرورت تغییر، میسر نمی گردد.

متأسفانه امروزه اکثر جوانانی که به دوجوها می آیند با انضباط رزمی بیگانه اند. برخی از مربیان نیز برای اینکه هنر جوی خود را حفظ کنند بناچار ظرف مدت کوتاهی وی را به جایگاه قهرمانی نزدیک می کنند. ریشه این شتابزدگی بنوعی در تأثیرات مدرنیته است؛ به او هوشمندی می آموزد نه بردباری. حال آنکه تراوش آگاهی بسیار بطئی است. مدرنیته با بالا بردن سرعت زندگی فرصت درون نگری را از انسان سلب می کند دیگر کسی حوصله تطبیق پذیری با انضباط را ندارد. این امر به تدریج تأثیر سونی بر رشد و تعالی این هنر می گذارد و چهره واقعی آنرا دیگرگون می نمایاند. بالطبع بطور ضمنی کم اعتنائی به مقام انسانهایست که همه عمر خود در طول تاریخ وقف تکمیل سنگ بنای این هنر ارزشمند نموده اند.

از این رو بر ماست که از این میراث گرانقدر بدون کوچکترین تحریفی حمایت و پشتیبانی نماییم.

در چنین شرایطی بد نیست به یک دیدگاه سمبلیک در این خصوص از زبان یکی از مقدسین کاراته، استاد روشی سوگن ساکیاما ( Roshi Sogen Sakiyama ) - از اساتید کاراته اوکیناوی - بشنویم :

«امروزه کاراته در حال جهانی شدن است. با مردمی شدن کاراته به پرسشهای زیادی که مدتهای مدیدی در میان استادان و شاگردان شان در سراسر جهان بدون پاسخ مانده بود با تلاش در تسخیر اصول تجربیدی تفکر، پاسخ داده می شود.»

اساساً سه نوع کاراته وجود دارد :

۱- کاراته شیر (Karate of lion)

۲- کاراته ببر (Karate of tiger)

۳- کاراته نبرد سگ (Karate of a fighting dog)

وقتی بودو کا آرام می ماند و قدرتش را بصورت درونی حفظ می کند یا به عبارتی نیروی فیزیکی اش را به جایی در عمق آگاهی منتقل می کند، قادر است بدون جنگیدن پیروز شود؛ بی کوشش. در واقع امر با این عمل به شکار اقتدار می رود. حصول اقتدار شخصی در اعمالی است که نباید انجام شوند نه در اعمالی که باید صورت گیرند. کاراته ای که شرح آن رفت به «کاراته شیر» موسوم است . هرگاه بودو کا با داشتن قوت و توانائی بالا سعی در ابراز روحیه جنگجوییش داشته باشد آنرا «نبرد ببر» می گویند و چنانچه وی صرفاً به نبرد تن به تن علاقمند باشد و از آن لذت ببرد، آنرا کاراته «نبرد سگ» می گویند.

من جداً امیدوارم شما تمرینات خود را بر پایه کاراته شیر بنا نهید چراکه فقط در این نوع کاراته است که انسان می تواند دید هنری نسبت به کاراته داشته باشد و به قول استاد شو جون میاجی (Chojun Miyagi) - که وی نیز یکی از مقدسین کاراته است: «هنرجوی واقعی کسی است که در پیروی از دستورات طریقت کاراته با شجاعت دست به برون فکنی زده و خود را کنترل شده، به این آموزشها رها کند و دریافتهایش در جای جای زندگی اش نمایان باشد.»

آری براستی اگر قلب و مغز درست و صحیح و در ارتباط با هم عمل نکند شمشیر کاراته به هدف اصابت نمی کند. هنرجویانی که اصل تقارن را در آموزش

هایشان رعایت نموده باشند هرگز در شرایطی قرار نمی گیرند که مجبور شوند از قدرت و توان رزمی خود استفاده نمایند.

«فقط هنگامیکه در ذهنتان چیزی ندارید و در چیزها ذهنی  
چسبیده ندارید آنوقت است که اشغال نشده و روحانی هستید. خالی و  
عالی...»

از تعالیم ذن



## گفتار بزرگان

۱- با اتخاذ یک الگو و خط محوری شما سریعتر می توانید پیروز شوید. استراتژی مبارزه یکی از مهمترین اصول آن محسوب می شود. موارد متعددی وجود دارد که می تواند به عنوان یک الگو در نظر گرفته شود. یکی اینکه باید شرایطی بوجود بیاورید تا روح حریفان را بنگرید در این صورت استراتژی وی براحتی لو رفته و می توانید بر او چیره شوید.

میاموتو موساشی

(Miyamoto Musashi)

\*\*\*

۲- در آموزشهایتان توقع نداشته باشید در یک دوره زمانی کوتاه بهترین نتیجه را بدست آورید. آموزش کاراته ممکن است به اندازه تمام طول زندگی فرد بطول انجامد. دو عامل ثابت قدم بودن و سماجت برای دانستگی بیشتر، دو جزء لاینفک یادگیری هستند.

آموزش طبقه بندی شده و بدون وقفه موجب گسترش مهارتها و تداوم انگیزه یادگیری می گردد. بدین ترتیب یک گام به جلو بر می داریم.

گیچین فوناکوشی

(Gichin Funakoshi)

۳- هدف نهائی در کاراته در پیروزی یا شکست خلاصه نمی شود اگر چه در رشد و کمال شخصیت رزمی فرد میتواند اثرگذار باشد.

گیچین فوناکوشی

(Gichin Funakoshi)

\*\*\*

۴- آنهایی که بدانند چه موقع باید حمله کنند و چه موقع دفاع، پیروزمند واقعی اند و ایضا آنهایی که بینند بی آنکه بینند. (مقصود اینست که به علم حضوری دریابند.) م

سان تزو

(Sun Tzu)

\*\*\*

۵- کسی که در هر مبارزه پیروز میدان مسابقه باشد قهرمان واقعی نیست. قهرمان واقعی کسی است که بدون اعمال خشونت از سر تقصیرات و اشتباهات انسانهای ضعیف النفس بگذرد.

سان تزو

(Sun Tzu)

\*\*\*

۶- موفقیت در گرو گزینش صحیح اهداف و سماجت در پی گیری و تعقیب آنها است.

ماس اویاما

(Mas. Oyama)

\*\*\*

۷- ذهن یک مرد کامل، همانند آینه است. به چیزی چنگ نمی اندازد؛ در انتظار چیزی نیست؛ باز می تاباند؛ بدون آنکه چیزی را در خود نگه دارد. بنابراین مرد کامل دائماً در فعالیت است بدون کوچکترین تلاشی.

چانگ تزو

(Chang Tzu)



۸- تجربه آموزگار خشنی است. ابتدا آزمون می گیرد سپس یاد میدهد.

ناشناخته

(Unknown)

\*\*\*

۹- مردان راه ضرب المثل می سازند عوام آن ضرب المثلها را تکرار می کنند .

طریقه های باستانی کودو

(Kodo Ancient Ways)

\*\*\*

۱۰- من تلاش خود را پیش از آنکه مصروف یافتن پاسخ کنم صرف فهمیدن سؤال میکنم.

کالین

(Calin)

\*\*\*

۱۱- بزرگ کردن دنیا از طریق کوچک کردن آن یکی از راههای کسب معرفت است.

دون خوان ماتیوس

(Don Juan Matus)

۱۲- آنکه در یابد در اصل خود کامل است ثروتمند واقعی است. مردن بدون معدوم شدن، جاودانگی است.

لائوتزو

(Lao Tzu)

۱۳- درون خود را از اضداد خالی کن تا تمامیت در تو جریان یابد.

بروس لی

(Bruce Lee)

\*\*\*

۱۴- یک جنگجو ممکن است جریحه دار شود ولی هرگز مکدر نمی شود. برای یک جنگجو تا زمانی که خودش رفتار صحیحی دارد هیچ چیز برخورنده ای وجود ندارد.

دون خوان ماتیوس

(Don Juan Matus)

\*\*\*

۱۵- یک جنگجو همانند یک شکارچی همه چیز را محاسبه می کند معنی کنترل کردن همین است. ولی وقتی همه چیز را محاسبه کرد، اقدام می کند. خود را رها می کند و این توکل است. یک جنگجو برگی در گرو باد نیست. هیچکس نمی تواند علیه او یا علیه قضاوتهای تأمل شده او اقدامی کند. جنگجو در زندگی خودش جا می افتد و به بهترین نحو ممکن زندگی میکند.

دون خوان ماتیوس

(Don Juan Matus)

۱۶- یک جنگجو با دنیای اطرافش رابطه نزدیکی برقرار می کند و معذالک برای همین دنیا هم دست یافتنی نیست. او دست یافتنی نیست چون با فشار و زور دنیایش را تغییر نمی دهد. کمی از آنرا می گیرد، تا وقتی لازم باشد در آن میماند و بعد به سرعت میرود، بدون اینکه اثری از گذر خود بجا گذارد.

دون خوان ماتئوس

(Don Juan Matus)

\*\*\*

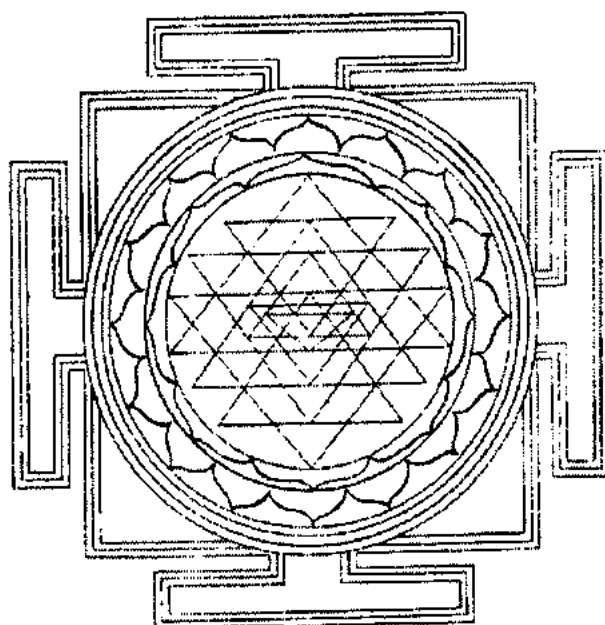
۱۷- پیش از هر چیز باید گوشه‌ای را بکار گیری تا سهمی از بار چشمه‌ای را بکشد. ما از زمانی که دنیا آمده ایم چشمان خود را برای داوری جهان به کار گرفته ایم. ما، چه با دیگران و چه با خودمان، بیشتر از چیزهایی حرف می زنیم که می بینیم. جنگاور از این آگاه است و به جهان گوش فرا می دهد. جنگاور گوش به صداهای جهان می سپارد.

دون خوان ماتئوس

( Don Juan Matus )

«اگر در جریان پرسشی، کسی درباره هستی از شما پرسید، پاسخش را با نیستی دهید، اگر او درباره نیستی پرسید، پاسخش را با هستی دهید، اگر درباره انسان عادی پرسید حکیمانه پاسخ دهید، اگر در باب فرزندی سوال کرد، عامیانه پاسخ دهید. بکمک این روش ارتباط تضادهای دوسره، نوعی آگاهی میانه ایجاد می شود. چرا که هر پرسشی را که از شما می شود، پاسخش را با ضد خودش داده اید.»

از تعالیم ذن



## کلیدهای رهایی ذهن Mind Liberton Keys

۱- وقتی با روز بدی مواجه می شوی، آشفته نشو زیرا معنایی در پی دارد و پیامی برای تو.

سوترا - بودا

۲- خردمندان بیدارند. آنها «تعقل» را به جای «رسم» برمی گزینند و اندیشه شان را بر ذاتی که تغییر نپذیرد ثابت نگه می دارند و سپس به جسمشان اجازه می دهند تا با شرایط متحول شوند.

بودیدارما

۳- اشکال ذهن ( تاته گاته - Tathegate)، بی پایان است و همچنین آگاهی هایی که از هر شکلی از آن، بیرون می ریزد.

اوپانیشاد

۴- هر چه که شکل داشته باشد، توهم است. ظاهر، تهی ست و تهی بودن، ظاهر است.

اوپانیشاد

۵- حقیقت غایی ورای واژه هاست. تا زمانی که نظریه وجود دارد، راه پنهان است.

بودا

۶ - «افسوس» دختر «شک» است. اگر یقین نداری هرگز عمل نکن؛ حرف  
نزن و فکر نکن.

بودیدارما

۷- کشتی زندگی خود را بدست آبهای روان بسپار چرا که آبهای ساکن نیاز  
به پارو زدن دارند. (هستی بی کوشش)\*

سعدی (علی الرحمه)

۸ - برای فهمیدن آگاهی ناب باید بدون عمل، عمل کنی آنگاه چیزها را از  
منظر «او» خواهی دید. اینرا فقط خودت می دانی و نمی توانی به دیگران شرح دهی.  
بودیدارما

۹- اگر همیشه خشمگین می شوی بدین معنی ست که طبیعتِ خود  
(self - nature) را خلافِ راه می چرخانی.

بودیدارما

۱۰- آنها که نه می توانند زندگی کنند و نه می توانند بمیرند هرگز قادر  
نخواهند بود به رنج پایان دهند.

بودیدارما

۱۱- راه خلاصی از رنج از خود رنج می گذرد. به عبارت دیگر فقط از رنج  
می توان به بی رنجی رسید.

بودا

---

\* جریان تولد، زندگی و مرگ و وقایع قبل و بعد از آن بکمک نیروی محرکه ای صورت می گیرد  
که کاری به تلاش کردن یا تلاش نکردن ندارد. همسویی خواست آدمی با اراده و خواست پروردگار  
متعال موجب بقای امنیت درونی می گردد. فضایی که انسان برای حفظ حس مطلوب وجود بدان نیاز  
دارد. (مولف)

۱۲- «آگاهی» و «غفلت» درست مثل دست راست و چپ هستند و تفاوت دیگری با هم ندارند. اگر در غفلتی، در «این» کرانه ای و اگر آگاهی، در «آن» کرانه ای. اما همین که «خالی بودن» و «تهیگی اندیشه» Emptiness را تجربه کردی و دیگر ظواهر را نبینی به ماورای غفلت و آگاهی گام خواهی نهاد و این یعنی «رستگاری».

بودیدارما

۱۳- اگر «ذهن» را فراموش نکنی، همان «ذهن»، موجب سردرگمی و گمراهی تو خواهد شد.

بودیدارما

۱۴- هنگامی که «اندیشه ات» درون را تکان ندهد، جهان از برون رخ نمی دهد.

بودیدارما

۱۵- عنکبوت از این جهت تار می تند که مانع پرواز حشرات باشد. «ذهن» هم به نوبه خود دامی برای به دام انداختن عالم هستی می تند. اما عالم هستی بزرگتر از آنست که به تاری که برای به دام انداختن آن وجود دارد، بیندیشیم. برای درک همه دنیا باید دست از به دام انداختن آن برداریم و با بازی های «ذهن» همسو نگردیم.

لا توتزور

۱۶- همه چیز از «حالا» آغاز می شود و در نتیجه ماهیتی «آنی» دارد.

تائو

۱۷- مرا از غیر واقعیت به واقعیت برسان؛  
مرا از تاریکی به نور برسان؛  
مرا از مرگ به بی مرگی هدایت کن.

اوپانیشاد  
(Upanishad)

۱۸- «ذهن» در واقع فاقد هویت است اما توانایی زیادی در ساخت الگو دارد. اگر از این موضوع آگاه نباشیم، ذهن از انحراف توجه ما نهایت استفاده را خواهد کرد و در تداوم بخشیدن به الگوهای پوچ و واهی خود از جریان هشیاری مان استفاده می نماید تا الگوهای خود را موجه جلوه دهد. سالک کسی است که با مراقبه لحظه به لحظه، هشیاری خود را از اسارت الگوهای ذهنی آزاد و دور نگه می دارد.

از تعالیم طریقت یوگا

۱۹- تعصب و پافشاری برای حفظ الگوهای ذهنی موجب می شود پرتوجو هرگز موفق به تجربه «دریافت شهودی» نگردد. اسرار کائنات از طریق دریافت شهودی به انسان می رسند. علوم و دانش در عرصه های مختلف محصول الگوهای ذهنی هستند. لذا از آنها نمی توان برای فهم ابرآگاهی بهره برد.

از آموزه های طریقت سی کیموشین

۲۰- هر یک از الگوهای ذهن برای جامعیت یافتن (Integrate) به «ego»، «خود» یا «من» بخصوصی نیاز دارند. هر «من» نیز ظرفیت محدودی دارد. قطعی دانستن دریافت هر «من»، آغاز تنزل و محدودیت است. از اینرو اجازه ظهور به



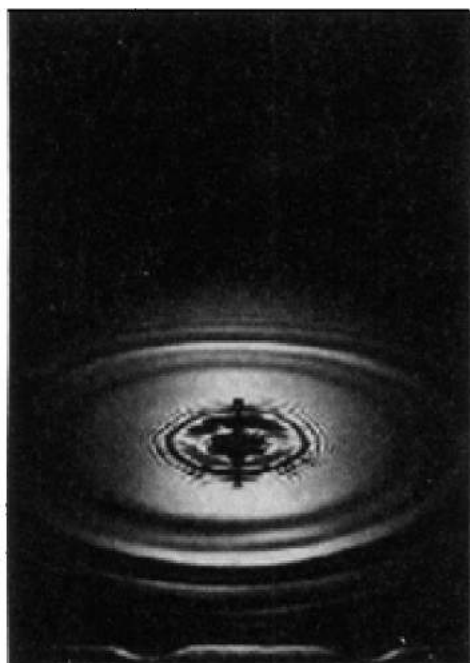
الگوهای ذهنی دادن یک اشتباه است و بها دادن به شکل گیری «ego» اشتباهی از آن بزرگتر.

از آموزه های طریقت سی کیموشین

۲۱- باور کردن موجودیت «من» و تنظیم پندارها و عملکردها بر اساس آن، بشکل تعصب گرایانه توأم با سماجت، مرتبه ای از جهل است. توجیه حقانیت هر «من» بکمک علوم و دانش، بازگشت پرتو جو را به حوزه آگاهی کیهانی (ابرآگاهی) دشوارتر خواهد نمود.

از آموزه های طریقت سی کیموشین

«هر سیستمی که به کنترل کامل خود نزدیک می شود به سر  
خوردگی و خنثی سازی کامل خود نیز نزدیک می شود.»  
علم سبیرنتیک



### الف) انرژی حیاتی (Vital Energy):

به زبان ژاپنی: (کی - Ki)، به زبان چینی: (چی - Chi) و به زبان سانسکریت: (پرانا - *prana*) اطلاق می شود. در واقع هر پدیده ای صورت خاصی از آن می باشد. در برخی کتب به: باد، توان، نیرو و زندگی هم تعبیر شده است. در بدن آدمی پرانا و آگاهی دو قطب یک منبع محسوب می شوند. بدن بال رها شدن انرژی حیاتی، آگاهی نیز از بین میرود. بدون پرانا آدمی قادر به استفاده از استعداد های خود نمی باشد و اساسا هیچ خلاقیتی بروز نمی کند. جایگاه صورتی از پرانا، در بدن انرژی (پرانیک) می باشد که به زبان سانسکریت به آن: پرانا مایا کوشا (*Prana mayakoosha*) می گویند. این لایه از بدن دارای فعالیتی از خود می باشد که بسته به نوع عادات، طرز فکر و حتی رژیم غذایی رنگ های مختلفی از آن ساطع می شود. انرژی در بدن پرانیک توسط کانالهایی موسوم به «نادی» (*Nadi*) انتقال می یابد. تعداد آنها را بین هفتاد و دو تا سیصد هزار دانسته اند. تابش های لطیف انرژی حیاتی دائما به داخل و خارج ۴ بدن از ۵ بدن آدمی انجام می گیرد (توضیح: ۵ بدن برای آدمی تعریف شده است که عبارتند از: فیزیکی، اتری، اختری، ذهنی و روحانی که پرانا در هر یک از آنها فرکانس ویژه ای دارد). بخشی از هاله انرژی که در اطراف بدن گسترش یافته توسط تکنیک عکسبرداری کرلیان بخوبی مشاهده گردیده است. سطح آگاهی همه موجودات بستگی به امواج پرانا دارد که قابل جذب و نگهداری است. فرایند تفکر عالیترین و لطیفترین کارکرد این انرژی میباشد.

**ب) کیمه (Kime):** بمعنی قدرت گیری از تاندن و نفوذ تکنیک و راهنمایی آن در مسیر انتقال خود تا رسیدن به اندام هدف است.

**ج) زان شین (Zanshin):** بمعنی روح دادن به کار و مصمم بودن در انجام آن بگونه ای که گویی هیچ فعلی مهم تر از آن وجود ندارد.

**د) بوشی دو (Bushi do):** انجام تکنیک بطوریکه در این باور باشیم چیزی جلودار آن نمی تواند باشد. فضائی از نظر ذهنی حاکم میگردد که فرصتی برای قضاوت نمیگذارد جز اینکه آن هدف بدست آید. ایضاً به معنای: راه و رسم جنگاوری و سلحشوری است. (طریقت رزم)

**ه) هارا (Hara):** به زبان ژاپنی یعنی: شکم. به محدوده یک سوم میانی بدن در موقعیت بین دیافراگم و لگن، واقع در بدن انرژی گفته شود. استقرار صحیح بدن و تنفس درست موجب توسعه هارا می گردد.

**و) تاندن (Tanden):** جایی واقع در هارا است که تمام نیروهای بدنی در آن نقطه گرایش به تمرکز و کانونی شدن دارند. این نقطه (۲/۵) سانتیمتر پایین تر از ناف واقع است. اگر قدرت گیری از این نقطه صورت گیرد قدرت مؤثر ضربات بیشتر می شود.

**ز) موشین (Mushin):** توصیف واژگان بدون بُعد مشکل است اما در ارتباط با موشین باید گفت وضعیتی که در آن فاعل از خود فعل جدا گشته در حالی که از نفس عمل آگاه است. هیچ نوع تفکر و قضاوتی در اصل عمل دخالت ندارد تنها در این درون گستری است که هنرجو بی کوشش مبارزه می کند. وضعیتی که هنرجو خود را به آنچه آموخته رها می کند. همانند فردی که قایق زندگی خود را بدست آبهای روان سپرده است و بدون پارو زدن به مقصد می رسد. در این فضای

ذهنی هنرجو لحظات با ارزش بیشتری در مبارزه بدست می آورد و حریف خود را با جزئیات بیشتری می بیند.

**ح) چاکراها (Chakra) (مراکز روانی یا مراکز انرژی):** در بدن آدمی حدود ۸۸۰۰۰ چاکرا وجود دارد پس می توان گفت تمام نقاط بدن نسبت به حرکت و دگرگونی انرژی حساس می باشد. از این تعداد حدود ۴۰ چاکرا اهمیت بیشتری دارند و از این چهل چاکرا هفت چاکرا و به نقلی هشت چاکرا اصلی می باشند که در امتداد ستون مهره قرار دارند\* و به نام های زیر شناخته شده اند:

۱- مولادهارا ( Mooladhara Chakra ): بین مقعد و آلت

تناسلی (ناحیه عجان) در مردان و دهانه رحم در زنان

۲- سواد هیستانا ( Swadhisthana Chakra ): انتهای دنباله

۳- مانی پورا ( ManiPura Chakra ): در موقعیت بالای ناف

در ستون مهره

۴- آناهاتا ( Anahata Chakra ): در موقعیت نوک جناغ سینه

در ستون مهره

۵- ویشودهی ( Vishuddhi Chakra ): در موقعیت گلو در

ستون مهره

۶- آجناچاکرا ( Ajna Chakra ): اگر خطی را بین دو گوش ترسیم

نمائیم و خطی را نیز از ناحیه بین دو ابرو به سمت عمق جمجمه ترسیم نمائیم محل تقاطع این دو خط محل استقرار آجنا چاکرا می باشد.

۷- ساهاسرارا (ام الدماغ و یا تاج سر) ( Sahasrara Chakra ): در

بالای سر در موقعیت زیر استخوان آهیانه جمجمه واقع است.

---

\* در طریقت یوگا بیشتر به مراکز انرژی که در راستای ستون فقرات قرار گرفته اند توجه می شود.

۸- بیندو (Bindu Chakra): در موقعیت پس سر و انتهای استخوان  
پس سری (پربتال) واقع است.

هر یک از چاکراهای فوق یک موقعیت المثنی (کاشترام) نیز دارند که در  
جلو بدن باز می شوند و درست در امتداد جایگاه اصلی در جلو بدن قرار دارند. سه  
چاکرای مولادها را، ساهاسرارا و بیندو، کاشترام ندارند.

چاکراها توسط مهمترین کانال انرژی که «سوشومنا» نامیده می شود با  
یکدیگر مرتبط هستند. تعالی آگاهی کیهانی افراد به شدت جریان انرژی کندالینی  
در سوشومنا بستگی دارد. کانال سوشومنا در راستای ستون فقرات قرار دارد و دو  
کانال دیگر تحت نامهای: آیدا و پنگالا در طرفین آن واقع اند.

(کندالینی): توده بسیار متراکم انرژی حیاتی است که هر کس در بدو شکل  
گیری اش مقدار معینی از آن را دارا می باشد و در طول دوران زندگی  
مادی ذره ذره از آن استفاده می کند). چاکرا به زبان سانسکریت به معنی «چرخ  
و یا چرخیدن» می باشد. چاکراها دائما در حال چرخیدن می باشند جهت چرخش  
چاکراها در مردان و زنان عکس یکدیگر می باشد. از طریق چاکراها انرژی می  
تواند به اطراف ساطع گردد و در فضای اطراف شخص دست به تحول و دگرگونی  
بزند. (بصورت انرژی های مثبت و منفی). چاکراها نسبت به انسداد کانالهای انرژی  
(نادی ها) بسیار حساس و تاثیر پذیرند. حفظ روحیاتی چون زانشین، موشین و  
بوشیدو در همه حال، می تواند از انسداد نادی ها جلوگیری نماید و برعکس. شرح  
مفصل تر در خصوص چاکراها در جلد دوم کتاب «سی کیموشین» آمده است.

تمرینات مربوط به پاکسازی نادی ها و فعال کردن چاکراها و سایر تمرینات تکمیلی نظیر: تمرینات مربوط به کنترل تنفس (Pranayama)، تمرینات مربوط به جدایی ذهن از محسوسات (Pratyahara)، تمرینات تمرکزی (Dharana) و تمرینات مراقبه ای (Dhyana) به تجلی حالات روحی نامبرده کمک می کنند.

せいきむしん



## افق دید در طریقت سی کیموشین

هدف از آموزه های طریقت سی کیموشین - که توسط مؤلف کتاب ابداع گردیده است و سالها در بخش آموزشهای درون گرایانه هنرجویان و نیز بطور جداگانه، مورد آموزش قرار داده شده است، استفاده از هسته های تجربیدی آگاهی در جریان آموزش هنرهای رزمی است. به عبارت دیگر: «کاربرد آموزشهای فراوان در عرصه هنرهای رزمی، چیزی که اساسا وجه تمایز دکتترین حاکم بر هنرهای رزمی شرقی و غربی است و به دلایلی بمرور زمان - حتی در شرق - نادیده انگاشته شده و یا کمتر بدان توجه می شود.

اگر منکر بدیهیات نشویم باید بپذیریم که مدرنیته اثر نامطلوبی بر رشد آگاهی باطنی بشر امروز برجای گذاشته است. از دست رفتن این آگاهی پیامدی جز شرطی شدن انسان و بدنبال آن تضعیف و استهلاک قوای جسمانی و روانی وی نداشته است. اساتید هنرهای رزمی در گذشته بالاخص از زمان بودیدارما به بعد، هنر رزمی را ابزاری برای شکار آگاهی، مهار نیروهای درونی و ورود به حوزه های بالاتر آگاهی (آبر آگاهی) می دانسته اند. برای تحقق این هدف انضباط خاصی لازم است. هماهنگی ذهن، جسم و تنفس برای نیل به این هدف امریست غیر قابل انکار. هر یک نیز آموزشهای خاص خودش را دارد. صرفا با آموزشهای فیزیکی (آمادگی جسمانی) نمی توان به این مهم دست یافت. کاهش گرایش و کشش هنرجویان به یادگیری آموزه های درون گرایانه هنر رزمی بر ایجاد سبکهای صرفا فیزیکی - که متأسفانه مثل قارچ تکثیر شده اند - صحه می گذارد. البته اگر سبکی در ارتباط با ابعاد درون گرایانه هنر رزمی خود، صاحب دکتترین و تز قابل قبولی باشد در خور تحسین است. اما غالبا دیده شده که این گونه نمی باشد بخصوص در مورد سبکهائی که در غرب پدید می آیند. تعجیبی هم ندارد زیرا خاستگاه آموزه های فراوان و کاربرد آن در هنرهای رزمی، شرق و بالاخص شرق دور بوده است.



البته این جمله به معنی عدم وجود سیستم های عرفانی در غرب و یا ضعیف بودن آنها نیست بلکه مقصود اینست که به جهت وجود تفکر ویژه متدیک و برون گرایانه (که بعد از انقلاب صنعتی اروپا متداول شد) امکان اینکه غربی ها بتوانند اندیشه ها و باورهای اشرافی خود را در همه جنبه های زندگی روزمره تسری دهند حداقل فعلا میسر نیست.

در متدهای آموزشی سی کیموشین، هدف ایجاد بستری است تا افرادی را که کشش و گرایش جذب شدن به مفاهیم فراشناختی را با تفکر معمول خود ندارند، دعوت کنیم تا با چشم انداز جدید به این مقوله بنگرند. همانطوریکه می دانید مفاهیم فرا روان اساسا مفاهیمی بدون بُعد هستند و می توانند چشم اندازهای متعددی داشته باشند. به عبارت دیگر می توان از جهات مختلفی به این وادی نزدیک شد. اصرار و پافشاری برای تبعیت هنرجویان از متدهای واحد ممکن است کمی کسالت آور باشد. مقصود یافتن راهی است که با توجه به کمیت و کیفیت تغییرات سطح هوشیاری بشر امروز، وی را بدان سو هدایت نماید. در گذشته این مفاهیم بنا به قداست خاص آن بناچار می بایست سینه به سینه از استاد به شاگرد منتقل می شد و از حالت نهفته خارج نمی گردید اما نیاز امروز انسان با توجه به ارتقاء سطح هوشیاری اش، می طلبد که به مقوله هایی از این دست توجه بیشتری بنماید.

سی کیموشین نوعی پادزهر برای مدرنیته است. به هر هنرجویی متناسب با سبک تمرینی اش و دکترینی که وی باید در پس تمرینات رزمی خود تحقق بخشد آموزش داده می شود. در ساختار تربیتی هنرهای رزمی همه قسمتهای آموزه های ذن بودیسم، یوگا و ... نمی تواند کارساز باشد چراکه راه رسیدن به حوزه بی عیب و نقصی، آگاهی ناب و همسوئی تام با نیروهای طبیعت در هنر رزمی با راه رسیدن به همان اهداف در آئین های سلوکی فوق الذکر تا حدودی متفاوت است اگر چه در هدف کاملا مشترک هستند. در متدهای آموزشی سی کیموشین به تناسب کشش

و توانائی هنرجو در ارتباط با رشته رزمی تحت فعالیتش تمریناتی برای او در نظر گرفته می شود. بدیهی است تنها فردی می تواند در آموزه های درون گرایانه توفیق بدست آورد که در ابعاد اجتماعی قبلا به تفکر سالم و ارزنده و قابل قبولی رسیده باشد. نظیر: نعدوستی، تواضع، خیرخواهی، صلحجویی، تحکیم اعتقادات دینی و ....

در طریقت سی کیموشین اصول و مبانی سیستم های معرفتی شرقی نظیر: ذن، یوگا، تائو و ... بدون تأثیرپذیری از تعالیم شریعتی مرتبط با آنها، بشکل جامعیت یافته ای تدوین گردیده است تا در کنار تجربیات معرفتی ویژه این سیستم فرا روانشناختی، طی طریق آبرگاهی برای پرتو جوان پیمایش پذیرتر گردد.

«درباره کمالات و فضائل او ادعائی نمی شود، او همه چیز را دوست دارد و روزی می دهد، ولی بر آنان خداوندی نمی کند، تائو بدون اینکه هیچ کاری کند، هیچ کاری را نکرده باقی نمی گذارد...»  
لائو - تزو



## مبانی هسته های تجربیدی آگاهی در طریقت سی - کیموشین (Seikimushin do)

صعود به قله آگاهی همانند صعود به قله کوه است. برای صعود به قله یک کوه گاهی لازم است نزول کنیم و یک سراشیی را پشت سر بگذاریم و گاه نیز صعود کنیم اما در نهایت حرکت حرکتی صعودی هست و منجر به فتح قله می شود. همیشه همه چیز همانطوری که به نظر می رسد نیست. روند استحاله آگاهی همیشه قابل درک نیست مادام که پایان پذیرد. البته از روی حس مطلوب درونی، تغییرات محیط و برخی رخدادها می توان متوجه تجلی حوزه آگاهی جدید و یا خلق درون گسترتری تازه ای شد در هر حال، استحاله آگاهی روندی بسیار بطنی دارد. هنرجو نباید از رکودهای ظاهری، که تصویری بیش نیستند، و اساساً اگر نیک بنگریم لازمه طی طریق کمال نیز هستند، دلسرد گردد بلکه باید بردبارانه همانند یک شکارچی منتظر فرا رسیدن لحظه موعود باشد. هنرجو باید از پیشرفت راحت و بی دردسر بهراسد نه اینکه خودبین گردیده و اجازه دهد توهم (مایا<sup>\*</sup>) وی را مسحور خود سازد.

یادگیری مهارتهای ذهنی در حد توانائی و ظرفیت همگان، نمی باشد گاه لازم است برای برخی یک دوره زمانی واحد سپری گردد تا زمینه و امکان پذیرش در آنان بوجود آید. در یک دوره زمانی واحد کشش افراد برای موضوعی خاص، متفاوت می باشد لذا هنرجو از هر گونه شتابزدگی باید پرهیزد و عامل زمان را حذف نماید. تا دوره فترت سپری گردد. در طول این مدت استاد - که مسوول آموزشهای هنرجوی خویش است - باید با تغییر در کیفیت برگزاری کلاسها و یا

---

\* مایا (Maya): فریب بزرگ، فریب دنیا، ایضاً به معنی: اشتباه حواس در شناسایی موقعیت، فریبی که آدمی به لحاظ عملکرد ناصحیح حواس و حاکمیت عقل عاقل نشده به خود می زند.

گزینش نوع تمرینات مناسب، انگیزه هنرجو را همچنان متبلور نگه دارد و او را در رویارویی با یکی از بزرگترین موانع طریق تکامل یعنی ناامیدی، راهبر گردد. سطح ارتعاش مغز (Brain Vibratory Level) در دو نیمکره در افراد مختلف، متفاوت است. بازگرداندن توازن در کارکرد دو نیمکره راست و چپ یکی از اهداف بسیار مهم در شیوه های آموزشی سی کیوشین محسوب می شود. حوزه عملکرد دو نیمکره مغز کاملاً از یکدیگر مجزا است. به عبارتی دیگر هر نیمکره در بُعد رفتاری و عقیدتی تأثیر بخصوصی می گذارد. اجازه دهید این موضوع را روشن تر بیان کنیم:

نیمکره چپ مغز مسئول صدور امواجی است که منجر به ایجاد یک تفکر منطقی و ریاضی می گردد به بیان دیگر فرد بطور مطلق گرایش به عقل گرایی خواهد داشت. چنین فردی کلیه امور زندگی را با تحلیل منطقی ارزیابی می کند و آنچه که در فرمول وی گنجانده نمی شود، از آن صرف نظر می کند. این وضع بیشتر در غرب مشهود است. حتی اندیشه ها و مکاتب فکری که در آن مناطق بوجود آمده اند بر پایه استدلال و منطق محض بوجود آمده اند. اما امواج تولید شده در نیمکره راست مغز منجر به بروز رفتارهایی با منشأ عشق، شفقت، صلح جوئی و از خود گذشتگی می گردد که در نوع نگاه و اعتقادات شرقی ها تأثیر گذار بوده است. بطوریکه ملاحظه می شود اساس و پایه عرفان ایرانی بر عشق استوار است و عرفان هندی بر آرامش در حالی که عرفان غربی بر قدرت، نظیر: تولتک (Toltek). علوم روانپزشکی و نوروفیزیولوژی با ابزار شناخت خود توانسته است ثابت کنند رابطه ویژه ای بین حالات روحی فرد و فرکانس، طول موج و ولتاژ امواج صادر شده از مغز وجود دارد.

جهت مطالعه دقیقتر، آنها را در چهار گروه قرار می دهیم:

۱- امواج بتا: این امواج با طول موج کوتاه و فرکانس بالا ساطع می شوند (در حدود ۱۳ سیکل در ثانیه). مشاهده شده که این امواج به هنگام تفکر

منطقی و تحلیلی بوجود می آیند. افرادی که از نظر شخصیتی (تیپولوژیکی) بیرون گرا (برون گرا - Extravertive) هستند، بیشتر با این امواج سرو کار دارند. حساسیت ذهنی، تنش و عصبیت از جمله مختصات شخصیتی این افراد است. این امواج به هنگام تسلط نیمکره چپ بر نیمکره راست، بوجود می آیند. در زمان حاکمیت این امواج آدمی قادر نیست به عمق مسائل پی برد.

۲- امواج آلفا: این امواج با فرکانس بین ۸ تا ۱۳ سیکل در ثانیه ساطع می شوند. افراد به هنگام ظهور فکر نو، خلاقیت، درک شهودی و بی واسطه و به هنگام انجام مدیتیشن های سبک با آن سرو کار دارند. این افراد از نظر تیپولوژیکی آرام و ملایم هستند و در برخورد با وقایع اطراف متواضع و بردبارند و به هیجان، خود را رها نمی کنند و تراوش آگاهی در سکوت را تجربه کرده اند.

۳- امواج بتا: این امواج با فرکانس ۴ تا ۷ سیکل در ثانیه از مغز ساطع می شود. در افراد عادی به هنگام بروز خواب آلودگی شروع به ساطع شدن می کند که به هنگام خواب شدت آن افزایش می یابد. این امواج با سطح نا خود آگاه انسان در کالبد اختری، ارتباط دارد این امواج به هنگام تجلی آگاهی که در جریان تظاهرات ساماسکارا\*ها ایجاد میشوند، از مغز ساطع می گردند به عبارت دیگر هنگامی که آگاهی از سطح نا خود آگاه به سطح خود آگاه وارد می شوند، وضعیتی بوجود می آید که شخص احساس وجد عمیق درونی می نماید در این حالت، دقت، کاملاً درونی است و ذهن از محسوسات تا حدود زیادی منفک شده و تمایل دارد این حالت تداوم یابد و حاضر نیست تحت هیچ شرایطی فضای ذهنی موجود تغییر کند. در افراد معمولی ظهور این حالت اتفاقی است (به تجلیات ساماسکاراهای آنها

---

\* ساماسکارا (Samskara): بذره‌های کارمیک وقتی از ضمیر ناخود آگاه به سطح نیمه خود آگاه و خود آگاه می رسند بشکل برون فکنی های مختلف رفتاری بروز می کنند که به آن ساماسکارا می گویند. (مولف)

بستگی دارد) اما سالکین طریقت‌های عرفانی در مراقبه‌های عمیق می‌توانند آگاهانه این فضای درونی را بوجود آورند و در آن مستقر گردند. در کودکان تا سن هفت سالگی این امواج تا حدودی در حالت بیداری ساطع می‌شود.

۴- **امواج دلتا** : امواج دلتا دارای دامنه بلند و فرکانس کم تا حدود ۴ سیکل در ثانیه و از آن پائین تر است. به هنگام مراقبه‌های بسیار عمیق ساطع می‌شود. در این شرایط ادراک بی‌واسطه است و کلیه دریافتهای سالک شهودی و به علم حضوری است.

با تشریح مطالب فوق قطعاً توانسته‌اید به اهمیت توازن عملکرد دو نیمکره مغز و اهتمام برای کاهش نوسانات مغز و کنترل آن، پی ببرید چرا که ملاحظه می‌شود عمق ادراک، آرامش درونی، وجد و سرور باطنی (حس مطلوب) بستگی به کیفیت صدور امواج مغزی دارد. آموزشهای فرا روان‌راهی است جهت نیل به این منظور.

در ادامه تشریح مبانی هسته‌های تجربیدی آگاهی در متد سی - کیموشین (Seikimushin do) به بررسی استقرارهای صحیح بدنی و اصلاح وضعیت تنفس می‌پردازیم. در پایان نیز یک برنامه تمرینی سبک که اساتید محترم هنررزمی می‌توانند در دوجو از آن برای هنرجویان بهره‌گیرند، ارائه می‌شود.

\*\*\*

■ **وضعیت بدن** : این مقوله در سه بخش قابل بررسی است که عبارتند از:

هنر نشستن (Sitting Art)، هنر ایستادن (Standing Art) و هنر راه رفتن (Walking Art).

به هنرجویان توصیه می‌شود در همه حال از وضعیتهای صحیح بدنی که شرح آن بعد از این می‌آید، آگاه باشند.

## ۱- هنر نشستن ( Sitting Art ):

نخستین کاری که هنر جو باید فرا گیرد، نشستن صحیح است. فرمی که در آن اعضا و جوارح داخلی هر یک در موقعیت خود قرار گیرند. مثلاً کبد روی معده یا معده روی روده ها فشار کاذب وارد نکند. بدیهی است در دراز مدت عدم رعایت این وضعیت در بروز پاره ای از ناراحتی ها می تواند تأثیر گذار باشد و یا بر عکس استقرار صحیح می تواند در بهبود پاره ای از بیماریها، مؤثر باشد.

از نظر فعالیت انرژیستیک (پرانیک) بدن، استقرار نامناسب در پراکنش متوازن و متعادل انرژی حیاتی که از طریق نادی ها صورت می گیرد اختلال ایجاد می کند و حتی از طریق ایجاد گره روانی (گرانتهی) موجب مسدود شدن نادیها می گردد. یک استقرار صحیح باید تابش انرژی های کیهانی را به بدن افزایش دهد.

دلائل مختلفی وجود دارد که اشخاص از نشستن بر روی زمین امتناع می کنند بویژه در غرب، اما باید متذکر شد که عادت به نشستن بر روی صندلی و یا مبل بواقع خستگی را بر طرف نمی کند بلکه بمرور زمان، بدن قابلیت انعطاف خود را از دست می دهد و از آن مهم تر از توسعه «هارا» جلوگیری می کند و در شکل گیری مرکز ثقل بدن در موقعیت تاندن اشکال ایجاد می شود. برای ایجاد توازن و تعادل بین نیروهای بدنی و ذهنی تثبیت مرکز ثقل بدن در موقعیت تاندن ضروری است. یک قضاوت درست معلول تعادل نیروهای ذهنی و جسمانی است. از حیث ارزشی، نیاز انسان به داشتن بدنی سالم مهم است نه توقعات و الگوهای زندگی ماشینی!

البته در مواقعی که فرد ناگزیر از استفاده از صندلی برای مدت نسبتاً طولانی

- است (مثلاً در محل کار) جهت کم کردن تأثیرات سوء ناشی از این نوع نشستن می تواند از روش موازی قرار دادن پاها بر روی زمین استفاده از یک سطح شیب دار در زیر پاها برای بلند کردن آنها تا حدی که زانو ها اندکی بالا تر از لگن واقع شوند،



استفاده نماید. از ضربداری قرار دادن پاها در زیر صندلی و یا نشستن بر روی لبه صندلی و خالی نمودن ناحیه پستی و کمری ستون فقرات بطوریکه موجب قوس کاذب در آن نواحی گردد، خودداری نماید. برای جبران تأثیرات سوء حاصل از نشستن بر روی صندلی بمدت طولانی، بهتر است هرازگاهی بر روی زمین به پشت دراز کشیده و با قرار دادن پاها بالاتر از سطح بالاتنه و سر، کاهش فشار خون در ناحیه تنه و سر را جبران نماید.

پتانسیل زمین پتانسیل پایه است و می تواند بار اضافی حاصله در بدن را کاهش دهد و در ایجاد آرامش روانی مؤثر باشد. سرخپوستان آمریکای لاتین در مواقعی از روز که نیاز آن احساس می شد، روی زمین بصورت دراز کش غلت می زدند تا سطح تماس بدن شان را با زمین افزایش دهند. غلتیدن به مدت چند دقیقه بر روی زمین می تواند در پراکنش متعادل پرانا (چی) در بدن مؤثر باشد و از تراکم آن در یک نقطه خاص در بدن که در درازمدت منجر به ایجاد عارضه و درد و یا گره های انرژی (گرانتهی) می گردد، جلوگیری می کند. تماس با درختان نیز یکی دیگر از شیوه های کاهش اضطراب برای آنان محسوب می شده است بدین ترتیب که از ناحیه شکم برای مدتی (۲۰-۳۰) دقیقه خود را به آن می چسبانند. کیفیت انرژی موجود در درختان با کیفیت انرژی توده انسانی تا حدودی مشابهت دارد و انسان می تواند در صورت نقصان انرژی حیاتی اش با تماس دادن خود به درخت این نقصان را جبران نماید. این عمل در کاهش دردهای عضوی در برخی موارد نیز می تواند اثرات قاطع و کاملاً محسوس داشته باشد.

در ابتدا شاید استقرار بر روی زمین کمی مشکل باشد و اندکی درد، بی قراری و نا آرامی عارض گردد و پاها به خواب روند که طبیعی است چرا که بدن اساساً تمایل دارد که به وضعیت مسموم عادت کند و در برابر خروج از وضعیت فعلی خود مخالفت خواهد کرد. مطابق یک اصل شناخته شده در فیزیک، که حاکمیت آنرا در جای جای زندگی بشر و سایر موجودات این کره خاکی می توان

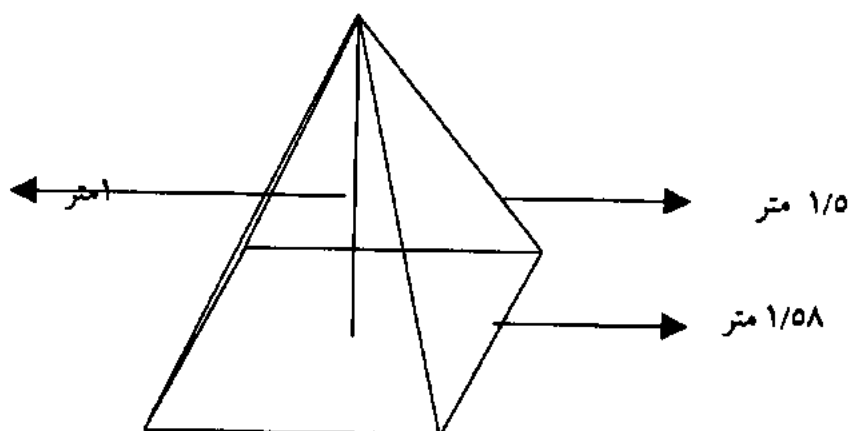
مشاهده کرد، پدیده‌ها تمایل دارند که وضعیت اولیه خود را حفظ کنند اگر در حال سکون باشند تمایل به سکون دارند و در برابر حرکت مخالفت خواهند کرد و برعکس چنانچه در حال حرکت باشند با سکون و وقفه مقابله می‌نمایند. این قانون یعنی تمایل شیء به حفظ وضعیت فعلی خود را «اینرسی» می‌گویند. لذا گرایش بدن و حتی ذهن به حفظ حالت اولیه خود، قابل درک است. با اندکی بردباری و ممارست می‌توان بدن را به وضعیت بهتر و مطلوب تر عادت داد.

شکل نشستن بر روی زمین بسیار حائز اهمیت است؛ البته مقصود شکل هندسی آن است. می‌توان با استقرار صحیح بر روی زمین میدانهای پر فشار انرژی در اطراف بدن ایجاد کرد و برعکس با استقرار نادرست، خود را از آن محروم ساخت.

شکل هندسی بدن به هنگام استقرار بر روی زمین باید بصورت هرم باشد. امروزه دانشمندان با نگرش کلاسیک و ابزار محدود خود نیز توانسته اند ارزش هرم را در ایجاد میدانهای پر انرژی در داخل و اطراف آن اثبات کنند. بطوریکه گیاه شناسان با قرار دادن گلدان های گیاه مشابه، چه از نظر جنس و گونه و چه از نظر سنی، در بخشهای مختلف داخل و خارج یک هرم مربع القاعده و بررسی اختلاف میزان رشد آنها در شرایطی کاملاً یکسان از نظر نوردهی و آبدهی، متوجه تفاوت کیفیت رشدی آنها شدند. شرایطی که نه به املاح خاک و آب بستگی داشت نه به نور. گروه دیگری از دانشمندان ملاحظه کردند اثر شفا بخشی آبی که در داخل هرم، پرانیک (انرژی دهی) شده با ارزش درمانی همان آب که در خارج هرم نگه داری شده کاملاً متفاوت است. باید توجه داشت که اضلاع، یال ها و ارتفاع هرم باید از نسبت بخصوصی تبعیت نماید. هر هرمی با هر ابعادی نمی‌تواند اثر انرژی دهی مورد نظر را داشته باشد چرا که در اینصورت توازن نیروهای مثبت و منفی داخل هرم بنفع نیرو های منفی تغییر خواهد کرد. در داخل هرم مورد نظر نیز همه مکانها مناسب انرژی دهی نیستند. مثلاً بخشهای نزدیک به سطوح جانبی و قاعده هرم

مناسب نیستند اما قسمت های نزدیک به ارتفاع هرم (خطی که راس هرم را به مرکز مربع قاعده وصل می کند) بسیار ایده آل می باشند. ابعاد اهرام ثلاثه مصر معیار مناسبی است بطوریکه با کوچک کردن نسبت های آن به یک اندازه، می توان برای مقاصد مختلف از آن استفاده نمود. مثلاً به ازای یک متر ارتفاع، طول ضلع مربع قاعده هرم باید  $1/58$  متر و طول هر یال آن نیز  $1/5$  متر باشد. (یال: خطی است که راس هرم را به یکی از چهار راس مربع قاعده وصل می کند).

به شکل زیر توجه نمائید:



پس گام اول استقرار در یک وضعیت هرمی شکل است. بالا تنه صاف و کاملاً کشیده گردن راست و کمی رو به عقب؛ چانه اندکی به داخل و پائین متمایل شود؛ گوش ها مماس با شانه ها؛ بینی مماس با ناف؛ آرنج ها اندکی با تنه فاصله داشته باشند؛ باید مراقب بود که بالا تنه از ناحیه آخرین مهره کمری به خم شدن گرایش پیدا نکند. اگر زیر باسن از یک بالش کوچک (کوسن) یا (Zafo - زافو) استفاده شود بهتر است زیرا بالا تنه در وضعیت راحت تری قرار می گیرد مضاف بر اینکه زانو ها به سمت پائین متمایل می گردند که بدین ترتیب به وضعیت آرمانی نشستن نزدیک تر می شویم. زبان باید به سقف دهان (کام) بچسبد و بی حرکت

باشد تا از تشکیل بزاق جلوگیری شود. دست‌ها نیز در انتهای ران نزدیک به زانو‌ها قرار می‌گیرند. البته در مورد ژست دست‌ها در صفحات بعد صحبت خواهد شد.

راز نشستن صحیح در این است که فرد مراقبه‌کننده (Meditator) ضمن آگاه بودن از مختصات فوق‌الذکر، فقط بنشیند، ساده، راحت و بدون قصد. بدون اینکه پیش فرض بسازد و در فرضیه‌های ساخته و پرداخته خود شادمان و یا غمگین شود. با درک از وجود گفتگو و مناظره‌های درونی (سؤال و جوابهای بی‌پایان) خود، تدریجاً از آنها فاصله گرفته و سعی می‌نماید آن افکار را به حال خود واگذارد. کیفیت افکار به گونه‌ای است که اگر آنها را به حال خود واگذارید خود به خود از بین می‌روند و همانند حل شدن شکر در آب بعد از مدتی ناپدید می‌گردند اگر به آنها اهمیت دهید برای شما اهمیت پیدا می‌کنند.

هر وضعی از بدن فضای خاصی را در حوزه آگاهی پدید می‌آورد. معمولاً انسان وقتی دردی در خود احساس می‌کند، میل به گریز دارد مبتدیان در آغاز انجام تمرینات مربوط به مراقبه - (مدیتیشن) (ذاذن) - بی‌قرار و ناآرام اند، پاهایشان زود به زود به خواب می‌رود و احساس درد می‌کنند. ادامه تمرین بصورت مستمر، پی‌گیر و لا ینقطع بردباری هنرجو را نسبت به استقرارش برای مدت نسبتاً طولانی بر روی زمین، بالا می‌برد. به تجربه در می‌یابد که بر برخی دردها می‌توان با اندکی بردباری و تحمل، غلبه نمود. آدمی به گونه‌ای خلق شده که می‌تواند هر تأثیر جسمانی را به حوزه ذهن نیز تسری دهد. لذا هنرجو بعد از مدتی در می‌یابد که می‌تواند با اندکی بردباری آگاهی خود را به فرا سوی واژگان و اشیاء سوق دهد. حداقل تأثیر آن اینست که هیچگاه مشکلات و ناملایمات کوچک زندگی را به یک مصیبت تبدیل نخواهد کرد. داد و دهش بین جسم و روان در جریان مراقبه موجب افزایش درک شهودی می‌گردد.

در آغاز از هنرجو باید بخواهیم تکنیک «حالت مجسمه» یا «کایاستریوم kaya sthairyam» را تجربه نماید و بر آن محیط گردد. وضعیتی

که در آن هنرجو کوچکترین حرکت و جنبش به بدن خود نمی دهد حتی آب دهان خود را قورت نمی دهد؛ همانند یک مجسمه استوار و بی حرکت. یکی از راههای آرام کردن تموجات ذهنی، بی حرکتی بدن است. تحرک غیر ضروری بدن موجب پیدایش افکار غیر ضروری می گردد. بی حرکتی بدن موجب تمیز افکار ضروری از غیر ضروری می شود.

## ■ اقسام استقرار بر روی زمین در حین مراقبه (استقرار های قوی):

۱- نیلوفر کامل یا لوتوس (در زبان سانسکریت به آن: Padmasana

و در زبان ژاپنی به آن: Kekkafuza می گویند.) (شکل شماره ۱):

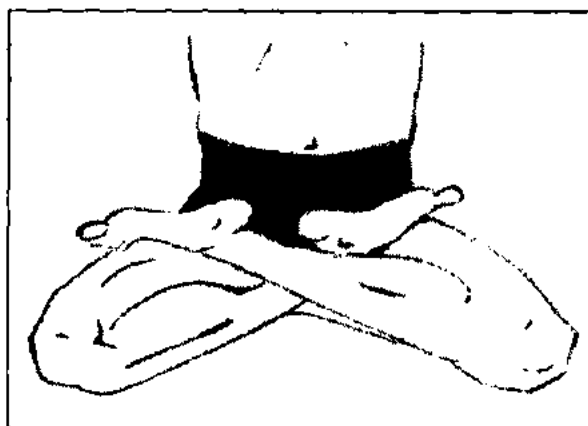
صرف نظر از جایگاه آن در مراقبه، استقراری بسیار قوی است بطوریکه توقف در آن به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تأثیر بسیار زیادی در کاهش اضطراب، غم و اندوه دارد.

**روش:** روی زمین بنشینید یک کوسن (بالش کوچک) زیر باسن قرار دهید پای راست را ضمن خم کردن از زانو با دو دست بگونه ای روی ران چپ خود بگذارید که کف آن متمایل به بالا و پاشنه نزدیک ناف قرار گیرد. پای چپ را نیز مطابق روش فوق در انتهای ران راست قرار دهید طوری که پاشنه آن نیز نزدیک ناف واقع شود.

در مرحله بعد ستون فقرات باید کاملاً کشیده و عمود بر سطح استقرار باشد گردن نیز باید در امتداد ستون فقرات قرار گیرد گونه ای که گوش ها با شانه ها مماس گردند. زبان به سقف دهان می چسبد و بینی نیز باید با ناف مماس گردد. چشمها می توانند هم کاملاً بسته باشند و هم نیمه باز. اگر فرد از نظر شخصیتی درون گراست از چشمان نیمه باز و چنانچه برون گراست از چشمان کاملاً بسته استفاده

نماید) پشت دستها روی ران نزدیک به زانوها قرار می گیرند. ژست دسته  
ا (مودرای دست) متفاوت است و بسته به هدفی که مترتب است انتخاب می شود.

محدودیت: کسانی که دچار امراض استخوانی هستند، از انجام آن خود  
داری نمایند.

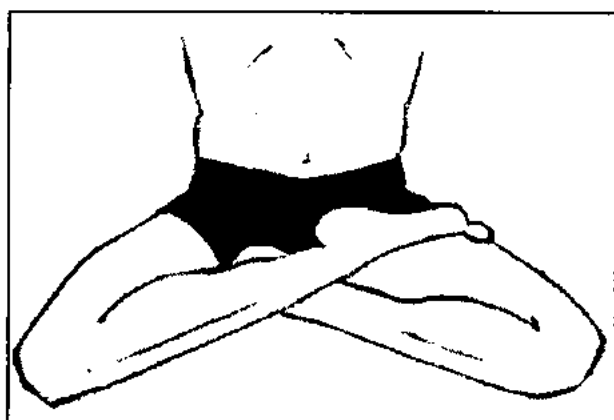


(۱)

۲- نیمه لوتوس (در زبان سانسکریت: Ardhapadmasana و در

زبان ژاپنی: Hankafuza گفته می شود) (شکل شماره ۲):

**روش:** در این شیوه بعد از قرار گرفتن روی زمین و استفاده از یک کوسن (Zafo) در زیر باسن همانند روش قبل، اینبار ساق پای چپ را تا کرده و مجاور ران پای راست روی زمین، پای راست را هم روی ران چپ قرار می دهیم. محدودیت: همانند روش قبل افرادی که دچار امراض استخوانی هستند، انجام ندهند.



(۲)

۴- **حالت راحت (چهار زانو)** (در زبان سانسکریت به آن:

Sukhasana می گویند) این فرم نشستن، شیوه معمول نشستن بر روی زمین می باشد که بدن نیز گرایش زیادی برای استقرار در این وضعیت دارد.

**روش:** روی زمین نشسته و پای راست را زیر ران چپ و پای چپ را زیر ران پای راست قرار می دهیم. این شیوه برای افرادی که هنوز نتوانسته اند به

روشهای دیگر نشستن عادت کنند توصیه می شود. بقیه مراحل شبیه استقرار های قبلی است. در همه حال باید توجه نمود که ستون فقرات کاملاً صاف و کشیده بوده و سر نیز در امتداد ستون فقرات واقع شود. استفاده از زافو وضعیت استقرار را مطلوب تر می کند.

۵- وضعیت دو زانو یا دو کُنده زانو (در زبان سانسکریت به آن:

Vagrasana می گویند) (شکل شماره ۳):

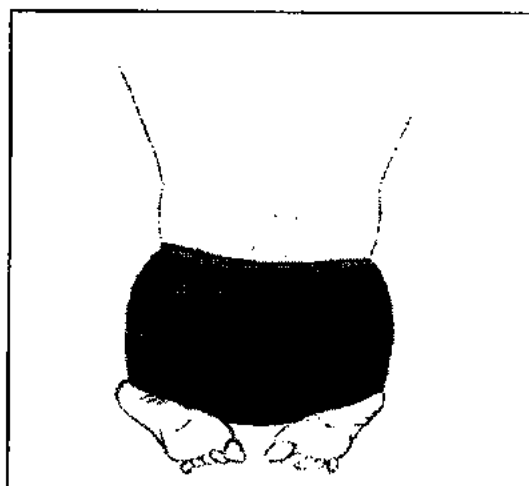
وضعیت واجر آسانا از جمله استقرار های قوی محسوب می شود. در این حالت دو کانال انرژی موسوم به واجرا (Vagra)، انرژی حیاتی (پرانا) را به مرکز انرژی (چاکرای) مولاد هارا که در مردان، بین مقعد و آلت تناسلی و در زنان، در ناحیه گردن رحم واقع است متمرکز می کنند که ضمن تصفیه مرکز روانی مذکور موجب تجلی خصوصیات مربوط به این مرکز انرژی (روانی)، نیز می گردند. در فلسفه یوگا، چاکرای مولادهارا یکی از هفت مرکز اصلی انرژی در بدن محسوب می شود که از نظر تولید انرژی حائز اهمیت است و انرژی کندالینی فقط از طریق این چاکراست که می تواند با چاکراهای دیگر ارتباط برقرار نماید.

واجر آسانا دارای تنوعاتی است. اما در شیوه آموزشی سی کیموشین تنوعی از آن منظور نظر است که در هنررزمی به هنگام مراقبه از دیر باز متداول بوده است. (شکل شماره ۳)

روش: هنرجو روی پاشنه می نشیند. زانوها باید به اندازه یک و جب نیمه باز وانگشتان شست دو پا نیز باید به اندازه چهار انگشت از هم فاصله داشته باشند. در صورت تمایل می توان بین پاشنه ها و باسن یک بالش کوچک، قرار داد.



کوسن ی که معمولا در معابد ذن ویا دوجوهای هنرهای رزمی مورد استفاده قرار می گیرد از شلتوک برنج پر می شود. البته می توان از پنبه بصورت فشرده و سفت هم استفاده کرد.



(۳)

**تکته:** در تمامی مراحل فوق مرییان باید توجه نمایند که، محل انجام مراقبه سفت نباشد و هنر جویان از بالش کوچک و زیر انداز مناسب و نسبتا نرم (زافو و زانیکو) به عنوان زیر انداز استفاده نمایند. (زانیکو (Zaniko): تشک کوچک)

## ۲- هنر ایستادن (Standing Art):

مرکز ثقل بدن بطور طبیعی باید در ناحیه تاندن باشد اما غالبا بدلیل عدم استقرار صحیح به حالت ایستاده، اینکه روی یک پا می ایستند و اکثرا هم به پاشنه پا فشار وارد می شود (از محل سایش پاشنه کفش افراد می توان پی به این موضوع برد)، مرکز ثقل از موقعیت خود جابجا می گردد. این امر موجب استقرار نا مناسب

ستون فقرات و گردن شده، در دراز مدت باعث بروز ناراحتی های ارتوپدی ستون فقرات می شود به خصوص در موقعیت مهره های پنجم و ششم. در بدن انرژیاتیک نیز بدلیل انحنای غیر عادی ستون فقرات انتقال انرژی حیاتی (پرانای - چی) از درون بخشی از نادی ها بخوبی صورت نمی گیرد.

وزن بدن باید بین دو پا بطور یکسان توزیع گردد. تکیه زدن بر پاشنه ها موجب بزرگ شدن حجم شکم می شود. توازن نیرو های بدنی در بدن فیزیکی، در شکل گیری تعادل روانی تأثیر مستقیم دارد.

مربیان محترم باید در ابتدا هدف از اجرای تمرین را برای هنرجویان بطور دقیق تشریح نمایند برای این منظور تمرین ساده زیر پیشنهاد می شود:

از هنرجویان می خواهیم در موقعیت خود بایستند و ضمن چسباندن پاها (مثل حالت خبردار نظامی) زانو ها را سفت کنند و کشکک زانو را به سمت بالا متمایل نمایند عضله کفها را منقبض کرده و عضله همسترینگ (پشت ران پا) را بالا بکشند؛ شکم را به عقب رانده و گردن را در امتداد ستون فقرات صاف و کشیده قرار دهند. دست ها در طرفین بدن در حالی که کف دست باز و انگشتان بهم چسبیده هستند، عمود بر سطح زمین صاف و کشیده قرار می گیرند. در این حالت از هنر جو می خواهیم بطور ذهنی وزن بدن خود را برای مدت زمانی که مربی اعلام می کند (بین ۲ تا ۳ دقیقه) در سطح زیرین کف پا بصورت یکسان توزیع نمایند. انتقال نیرو از پاشنه به پنجه و قسمت میانی کف پا را بخوبی احساس کنند. سعی نمایند در طول مدت تعیین شده حضور ذهن خود را در انتقال نیرو از پنجه به پاشنه و برعکس و توزیع یکنواخت در تمام سطح زیرین کف دو پا، حفظ نمایند.

پس از سپری شدن مدت تعیین شده از هنرجویان خواسته می شود بدن را به آرامی وانهاده کنند. ابتدا از نقاط تحت انقباض آگاه بوده و سعی نمایند با هر بازدم خستگی آن اعضا را بطور ذهنی به زمین منتقل نمایند و احساس وانهادگی

عضوی را بعد از آن تداعی نمایند. این تمرین را می توان دو یا سه بار در هر جلسه انجام داد.

در طول روز می توان از مسیر انتقال نیروی وزن بدن در کف پاها همواره آگاه بود. استقرار صحیح پائین تنه در بهبود کارکرد اندامهای داخلی بالا تنه و مغز مؤثر است. هرگاه مرکز ثقل بدن در موقعیت تاندن تثبیت گردد، تابش های انرژی کیهانی به بدن افزایش می یابد. این وضع مختص حالت نشسته نیست در حالت ایستاده نیز می تواند اتفاق افتد.

### ۳- هنر راه رفتن (Walking Art) :

مراقبه فعال یکی از اقسام مراقبه است که در حالت راه رفتن هم انجام می پذیرد. روشی است که در آن تنفس و ذهن با گام ها، در حین راه رفتن، تنظیم می گردد.

در راه رفتن صحیح، سر و ستون فقرات باید در یک امتداد باشند سینه به جلو متمایل بوده نیروی وزن کمی به سمت بخش میانی کف پا و پنجه پا متمرکز می گردد، خط دید نیز باید به حدود سه متری جلوی پا معطوف شود. زبان به سقف دهان چسبیده سعی شود رد یابی در اکثر مواقع بکمک گوش صورت گیرد. برای مسلط شدن بر مسیر حرکت و تقویت اعصاب محیطی میتوان از تسه - مودرا (Tse-Mudra) که در آن انگشت شست در پای انگشت کوچک قرار گرفته و چهار انگشت بقیه نیز روی انگشت شست خم می شوند استفاده کرد. این مودرا در بین سرخپوستان آمریکای لاتین (در پیاده روی ها و کوه پیمانی ها) به عنوان عاملی برای ردیابی بهتر و درک سریعتر موقعیت استفاده می شده است. (در عرفان سرخپوستی مراقبه فعال از جایگاه خاصی برخوردار است). گام ها باید به یک اندازه باشند نه یکی بیش و نه یکی کم. در راه رفتن به هنگام مراقبه فعال، هدفی مترتب نیست. هدف خود راه رفتن است. همانند کودکی که به قصد چیز خاصی

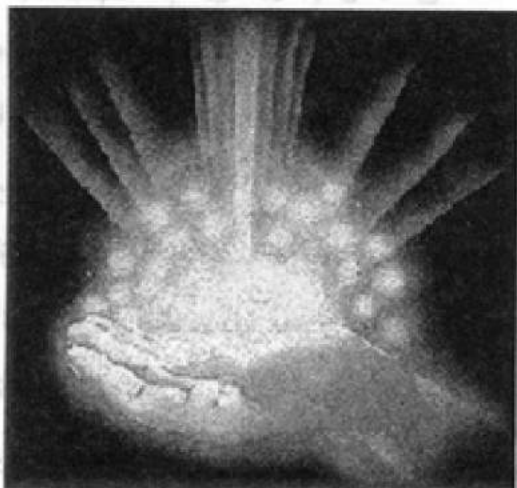
براه نمی افتد. هر گام خود را باید کانالی برای ایجاد تعادل بین انرژی حیاتی شما و زمین احساس کنید. فقط کافی است درجه ذهن نسبت به این موضوع باز باشد. با هر گام بطور ذهنی از این تبادل انرژی آگاه باشید. در مرحله بعد باید تلاش نمایید که مناظرات درونی خود را کاهش داده و در نهایت حذف نمایید. این کار با دخالت تنفس بعد از اجرای مراحل فوق میسر می گردد. آگاه بودن از مختصات بدنی - که در آغاز اشاره شد - بصورت ذهنی، چنانچه با آهنگ خاصی از تنفس پشتیبانی گردد، در کاهش امواج تولید کننده فکر در مغز، بسیار مؤثر است. روش کار به این ترتیب است که: در مرحله اول تمرین، تعداد گام ها به هنگام عمل دم تنفس را می شماریم. باید سعی کنیم به هنگام بازدم هم همان تعداد گام ها برداشته شود. تنفس باید عادی باشد و هیچ نوع فشاری را شخص بطور ارادی نباید بر ریه های خود وارد نماید.

آگاه بودن از این برابری (ظرفیت و شدت دم و بازدم) بسیار مهم است. اگر تنفس شکمی باشد مطلوبتر است. بعد از مدتی (در حدود یک ماه) هنر جو باید ظرفیت بازدم خود را افزایش دهد؛ با نسبت ۱ به ۲. یعنی به ازای هر سه گام برابر دم، شش گام برابر بازدم در نظر گرفته شود. بمرور وبدون اعمال فشار بر بدن ظرفیت دم و بازدم با نسبت مذکور باید افزایش یابد. برای نظارت بهتر بر چگونگی انجام آن و نیز آشنا کردن بدن با سیستم جدید تنفس می توان به ازای هر سه دوره پیوسته (هر دم و بازدم یک دوره محسوب می شود) به بدن اجازه دهیم با آهنگ دلخواه خود تنفس نماید. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه برای این کار کافی است. می توان سه یا چهار بار در روز و هر بار ۱۵ تا ۲۰ دقیقه این کار را انجام داد. طی مدت سه الی چهار ماه باید فقط با نسبت ۱ به ۲ پیش رفت. فقط می توانید ظرفیت دم و بازدم را در طول این مدت افزایش دهید یعنی اگر پنج گام دم انجام می دهید ده گام بازدم انجام دهید و الی آخر. فقط باید توجه شود که به بدن فشار وارد نشود. افراد مبتلا به نارسائی های قلبی و عروقی باید با همان نسبت ۱ به ۱ پیش بروند. با این توضیح که بازدم خود را

اندکی طولانی نمایند (البته نه در حد نسبت ۱ به ۲) تا هوای حامل پرانا توقف بیشتری در بدن شان داشته باشد. سایر هنر جویان بعد از طی ۳ الی ۴ ماه می توانند حبس دم را نیز اضافه نمایند. با نسبت - یک: یک: دوم: یک - یعنی به ازای چهار گام دم، دو گام حبس دم و چهار گام بازدم انجام دهد. این وضعیت تا ۲ الی ۳ ماه باید ادامه یابد پس از آن نسبت را بصورت ۱:۱:۱ دنبال می کنیم. یعنی به ازای سه گام دم، سه گام حبس دم و سه گام بازدم انجام می گیرد. پس از طی مدت یک و نیم الی دو ماه می توان ظرفیت دم، حبس دم و بازدم را افزایش داد. اما نسبت نباید تغییر کند. افرادی که از توانایی بالاتری برخوردار هستند می توانند با احتساب ۳ الی ۴ ماه پس از اجرای هر دوره نسبت را به ۱:۲:۱ و با طی مدت مشابه به ۱:۲:۴ تغییر دهند. علت بیان زمان بصورت تقریب، ظرفیت و کشش مختلف هنر جویان است. بدیهی است کسانی که شرایط درونی بهتری و آماده تری داشته باشند حداقل زمان ذکر شده را می توانند در نظر بگیرند.

انسان امروز بیشتر وقت خود را در بیرون از خانه می گذراند و به جهت شکل (فرم) زندگی اش کمتر فرصت می کند برای تمرینات روحی خود وقت بگذارد. او بمرور انرژی حیاتی خود را مصرف می کند بدون اینکه به فکر جایگزین کردن آن (رشارژ) باشد. در چنین شرایطی اهمیت مراقبه فعال مشخص می شود. آگاه بودن از استقرار های درست چه به حالت نشسته و چه ایستاده و توجه به وضعیت درست و صحیح راه رفتن ضمن اینکه به ایجاد یک تمرکز درونی کمک می کند در کاهش تنش ها، پریشانی ها، غم و اندوه و اضطراب، تأثیر قاطعی دارد. فقط باید فرهنگ آنرا در زندگی مان جاری نمائیم.

«هنگامیکه دزد به خانه او دستبرد می زند او هنوز ثروتمند  
است، چرا که دزد ماه را درون پنجره جا گذاشته است.»  
ریو کان



## ژست های اثرگذار دست (مودرای دست) (Mudra)

در تعالیم یوگا، مودرا به معنی: «وضع، حکمت عملی - نظری» و نیز به معنی «جریان انرژی»، می باشد. در توصیف تأثیرات مودرا ها گفته می شود که مودراها موجب عمق بخشیدن به آگاهی شده و چنانچه با روش تجسم سازی و بانداها (قفل ها) ترکیب شوند اثردهی بهتری دارند و در رسیدن به حوزه های لطیفتر آگاهی، بسیار مؤثر می باشند. بکممک مودرا آگاهی در پنج لایه بهم فشرده بدن (فیزیکی، اتری، اختری، ذهنی و سببی) یکی یکی نفوذ می کند. مودراها تأثیر قاطعی در بر طرف کردن انرژی های ناخالص و بلوکه شده دارند. در بسیاری از آئین ها، مودراها جزء ثابت مناسک و مراسم مذهبی محسوب می شوند. تعداد و تنوع مودراها بسته به نوع آئین عرفانی متفاوت است. هر مودرا تأثیر خاصی بر جای می گذارد. افراد مبتلا به بیماری های مختلف از هر نوع مودرائی نمی توانند استفاده کنند. ژست های خاصی برای آنان در نظر گرفته می شود که نزد متخصص فن باید انتخاب شود. مودراها را به ۵ گروه تقسیم بندی می کنند:

- ۱- هاستا ( Hasta ) : به انگشت های شست و اشاره مربوط می شود.
- ۲- مایا ( Maya ) : از چشم، گوش و زبان استفاده می شود.
- ۳- کایا ( Kaya ) : با تنفس و تمرکز همراه است.
- ۴- قفل ها ( Banda ) : در بیداری کندالینی مورد استفاده دارد.
- ۵- آدهارا ( Adhara ) : مودرای عجانی است و موجب بازگشت نیروی سکس از پائین به مغز می شود.

«بررسی همه اقسام مودراها در گنجایش این کتاب نمی باشد از اینرو به ذکر چند مودرای دست که در متد آموزشی سی کیموشین استفاده می شود، بسنده می کنیم.»

توقف در هر مودرای دست، برای مدت چند دقیقه حتی اگر بدون هدف مراقبه هم باشد، در دراز مدت بر روی بخش های ویژه ای از مغز تأثیر می گذارد. ضمن بیدار کردن قسمت های خاموش و غیر فعال مغز، مسیر های عصبی جدیدی را فعال می نماید. که در نهایت کارآیی آن در اختیار کل بدن قرار می گیرد.

مودراها را می توانید در هر وضعیتی (نشسته، خوابیده، ایستاده و در حال راه رفتن) اجرا کنید. آنچه که مهم است توقف در وضعیت مودرا و دفعات اجرای آن در طول روز است.

توقف به مدت ۳۰ الی ۴۵ دقیقه در طول روز جهت اثر پذیری، ضروری است. می توان این مدت را به سه دوره ۱۰ الی ۱۵ دقیقه ای تقسیم کرد. برای اینکه تأثیرات بیشتری از مودراها بپذیریم، بهتر است آنها را حین مراقبه انجام دهیم تا هم زمان مراقبه زیاد شود و هم در ارتباط با سایر تکنیکها اثر بخشی آن بیشتر شود.

آگاه بودن از تأثیرات هر مودرا برای هنر جو لازم است چرا که جریان ذهنی (خط محوری) هر وضعیت در مراقبه، در عمیق تر کردن هر چه بیشتر تأثیرات تمرین غیر قابل انکار است.

مودراهای دست در سیستم آموزشی سی کیموشین به شش گروه تقسیم بندی می شوند که عبارتند از:

- ۱- مودراهای جذب نیرو و موثر بر کارکرد متعادل عضلات و جدید قوا و بازیافت نیروی تحلیل رفته
- ۲- مودراهای تنفسی



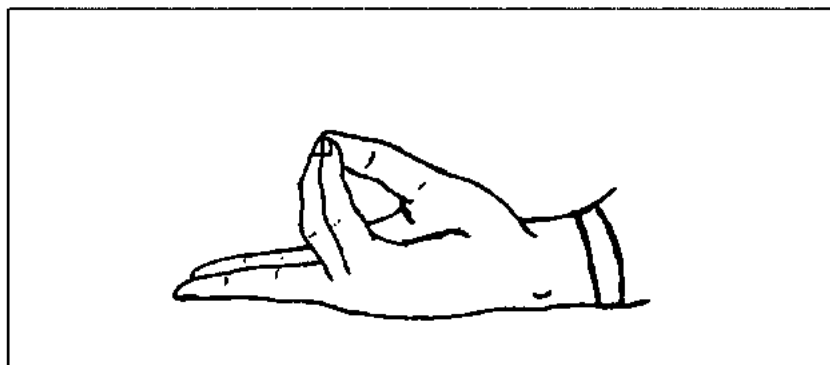
- ۳- مودراهای کاهش تنش (متعادل کننده فعالیت دستگاه عصبی)
- ۴- مودراهای موجد آرامش
- ۵- مودراهای مؤثر بر کارکرد متعادل دستگاه گوارش
- ۶- مودراهای مؤثر بر کارکرد متعادل دستگاه قلبی - عروقی

در این کتاب فقط به ذکر چند نمونه از مودراهای گروه اول (مودراهای جذب نیرو) می پردازیم. در هنر رزمی شناسائی منابع تولید نیرو و درک روش های جلوگیری از اتلاف نیرو بسیار حائز اهمیت است. مودراهای جذب نیرو در بازیافت قوای فیزیکی (Recovery) اهمیت دارند. این مودراها عبارتند از:

#### الف) پران مودرا (Pran Mudra) :

**روش:** پشت هر دو دست را روی ران می گذاریم، نوک انگشتان شست، کوچک و انگشت حلقه را به هم تماس می دهیم. انگشتهای میانی و اشاره صاف و کشیده هستند.

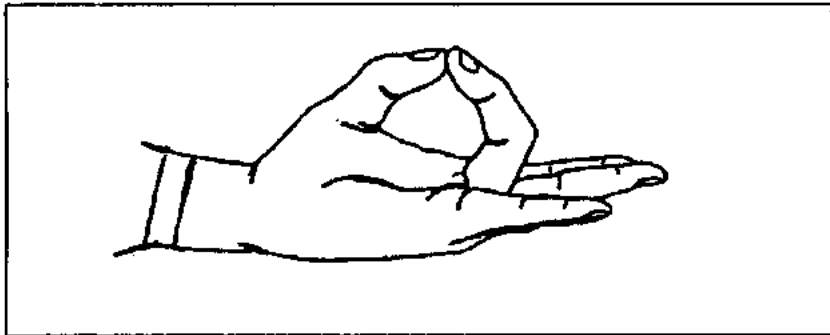
(تصویر شماره ۱) این مودرا چنانچه انگشت شست را بر ناخن انگشت کوچک و انگشت حلقه اندکی فشار دهیم، موجب توازن انرژی دو نیمکره چپ و راست مغز می گردد. برای اینکه تأثیر بیشتری از این مودرا بپذیریم باید در مراقبه های بالای ۳۰ دقیقه از آن استفاده نماییم.



تصویر شماره ۱

### ب) پریتوی مودرا (Prithivi Mudra) :

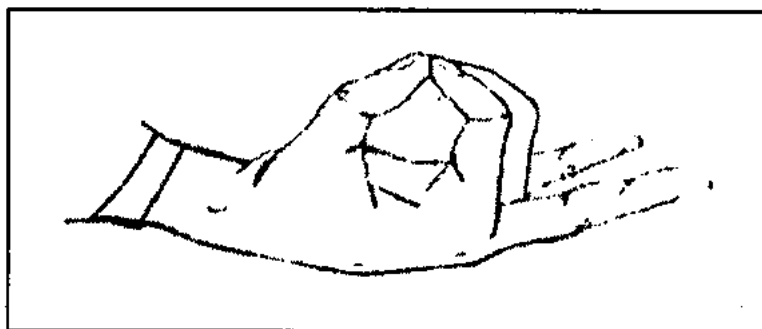
بعد از قرارگیری در یکی از وضعیت های مراقبه کف هر دو دست را روی ران گذاشته، نوک انگشت شست را به نوک انگشت حلقه تماس می دهیم بقیه انگشتان صاف و کشیده هستند. (تصویر شماره ۲) این مودرا در مراقبه هائی که حداقل ۱۵ دقیقه هستند باید مورد استفاده قرار گیرند.



تصویر شماره ۲

### ج ( رودرا مودرا ( Rudra Mudra ) :

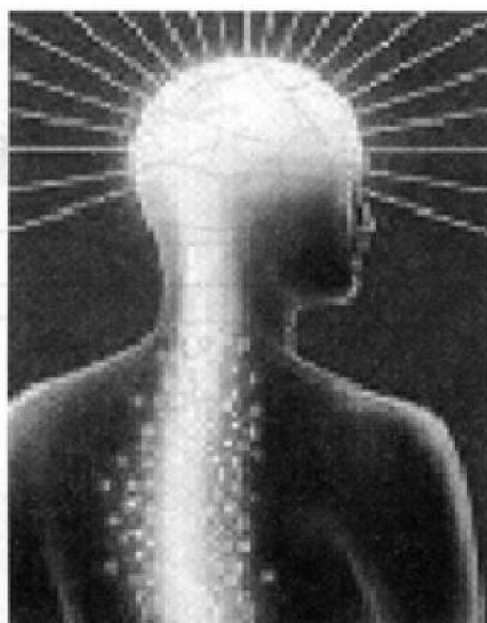
بعد از استقرار در یکی از وضعیت های مراقبه پشت دو دست را بر روی ران (نزدیک زانو ها) قرار داده، نوک انگشتان شست، حلقه و نشانه را به هم تماس می دهیم. بقیه انگشتان صاف و کشیده هستند. (تصویر شماره ۳)



تصویر شماره ۳

«هرچه بیشتر انسان به دنیا بچسبد دنیا برایش تغییرپذیرتر می شود. واقعیت به خودی خود نه پایدار است و نه ناپایدار. وقتی انسان سعی می کند محکم نگهش دارد، تغییر و تبدیل از هر سو نمایان می شود، درست مانند سایه می ماند که هر چه انسان سریع تر دنبالش کند، سایه نیز به همان تندی می گریزد.»

از تعالیم ذن



## تنفس

در تمرینات مربوط به کنترل پیرانا از طریق تنفس آزاد بودن توجه بسیار اهمیت دارد. آزاد بودن توجه منوط به آزاد بودن قفل های انقباضی در اسکلت عضلانی بدن است. لذا توصیه می شود بعد از استقرار در وضعیت صحیح (چه به صورت نشسته و چه خوابیده) قبل از آغاز تمرین، تکنیک گردش آگاهی را جهت آزاد کردن ذهنی و فیزیکی انقباضات بویژه در ناحیه گردن و شانه ها و عضلات تنه، انجام دهید.

آزاد بودن عضلات تنه بویژه عضلات بین دنده ای خارجی و داخلی در انجام تنفس هوادار و عمیق مؤثر است.

انقباض این عضلات بر اثر تنش (Tention) موجب می شود ظرفیت های تنفسی کاهش یابند و نتایج مطلوب حاصل از انجام تمرینات پیرانا یا بدست نمی آید. قبل از آغاز تمرینات هیچ نوع انقباضی در ساختار عضلانی بدن نباید وجود داشته باشد. افرادی که از نظر شخصیتی عصبی اند و جزو کلاس بدنی اکتومورف می باشند (افرادی که لاغر بوده و عضلات طولیل و کشیده و بدنی سفت دارند و نسبت به محرک های محیطی بسیار حساس هستند و خیلی زود واکنش نشان می دهند)، باید طول مدت تمرین گردش آگاهی را نسبت به سایرین بیشتر نمایند. (صفحه ۱۱۲)

همانطوریکه اشاره شد وجود انقباضات در موقعیت تنه ظرفیت های تنفسی را کاهش می دهد بطوری که فرد در عرض یک دقیقه ناچار است بیش از سیزده بار عمل دم و بازدم را انجام دهد. چنین فردی در حوزه آگاهی معمول روزمره متوقف می شود و امواج مغزی وی نیز عمدتاً در حد سیزده سیکل در ثانیه و حتی از آن بالاتر، در نوسان خواهد بود که وضعیت مطلوبی محسوب نمی شود. اما بمجرد اینکه بدن انقباضات خود را آزاد کند و امکان انجام تنفس بشکل عمیق و کند در فرم

شکمی، فراهم گردد، طول موج امواج مغزی به حدود هشت تا ده سیکل در ثانیه کاهش می یابد. دفعات انجام عمل تنفس (دم و بازدم) نیز از سیزده مرتبه در دقیقه کمتر می شود. بدین ترتیب امواج تولیدکننده فکر مجالی برای ظهور نمی یابند، توجه آزاد است و وقتی توجه آزاد باشد همه چیز در اطراف فرد آزاد خواهد بود و از دایره قضاوت وی خارج می شود. وقتی قضاوتی در کار نباشد مناظره درونی متوقف می شود بدین ترتیب حس مطلوب وجود سریع تر پدیدار می گردد.

به هنگام آرامش جسمانی و روانی - که در افراد معمولی هرازگاهی اتفاق می افتد منتهی آنی و لحظه ای است و پس از مدت کوتاهی از بین می رود - خود به خود بدن به تنفس شکمی روی می آورد. عکس این حالت نیز صادق است یعنی اگر از تنفس شکمی استفاده کنیم تدریجا از آرامش جسمانی و روانی برخوردار خواهیم بود بشرط اینکه در این زمینه ممارست داشته و میدان داری اندیشه را از دست ندهیم زیرا تاثیرات آموزش های فرا روان در ابتدا - بدلیل حاکمیت غریزه - بسیار بطئی است. در این آموزش ها گاه ممکن است هفته ها و بلکه ماه ها سپری گردد و هیچ پیشرفت محسوسی حاصل نگردد اینجاست که بردباری و ممارست به کار می آید و تداوم در انجام تمرینات رهرو را به نتیجه مطلوب می رساند؛ آهسته و پیوسته.

به هنگام بروز وضعیت های هیجانی مثل ترس، خشم و اضطراب و... فرم تنفسی افراد تغییر کرده و به صورت سینه ای انجام می شود. عدم توازن فکری و عدم کنترل بر قوای جسمانی و روانی از مختصات این شکل تنفس است. عکس این وضع نیز صادق است یعنی اگر فرد بطور عادی از تنفس سینه ای بیشتر استفاده نماید مرکز ثقل روانی و بدنی خود را از دست می دهد. این افراد تعداد دورهای تنفسی و سرعت تنفس شان بیشتر است. علت این امر در کاهش درصد اشباع اکسیژن خون می باشد چراکه در تنفس سریع خون به اندازه کافی از اکسیژن اشباع نمی گردد و دی اکسید کربن تا حدود زیادی (زیادتر از حد مجاز) طی دفعات تنفسی در خون

باقی می ماند. اولین عضوی که در اثر کمبود اکسیژن آسیب می بیند مغز است. بالطبع چون عملکرد سیستم های بدن بویژه غدد درون ریز تحت کنترل مغز می باشد به خودی خود موج این تاثیر سوء به سایر قسمت های بدن نیز سرایت می کند و نتیجه این امر در دراز مدت، بروز اختلال در عملکرد سیستم های مختلف بدن می باشد.

تذکر: تغییر ریتم تنفسی به هیچ وجه نباید با فشار و به طور ناگهانی صورت گیرد بلکه جسم و ذهن پیش از آغاز تغییر فرم و ظرفیت تنفس باید کاملاً وانهاده گردند. خط محوری ذهن به هنگام انجام تمرینات تنفسی باید بگونه ای باشد که دم تنفس بطور ذهنی به تاندن ختم شود و بازدم تنفسی هم از تاندن آغاز شود و به بیرون از بدن هدایت گردد. در آغاز، این تنفس نه کوتاه است و نه بلند اما تدریجاً بازدم بلندتر می شود هر چند جلسه یک بار، مجدداً ظرفیت های دم و بازدم را برابر می کنیم. برخی از سیستم های طریقتی به طولانی کردن بازدم اعتقادی ندارند مثل: شاخه مه‌ایانه ای آئین بودیسم. (این آئین حدود چهارصد سال پس از بودا بوجود آمد و در بخش های تبت، چین و ژاپن گسترش یافت.) برخی از آئین های دیگر نیز با نسبت های خاصی بازدم را نسبت به دم طولانی می کنند مثل: یوگا. در متد آموزشی طریقت سی کیموشین اساس کار را بر طولانی کردن بازدم با نسبت های خاص می گذاریم منتهی هر چند جلسه مجدداً این دو ظرفیت تنفسی را برابر می کنیم. هر وضعیت خاص تمرینی در سری تمرینات مربوط به کنترل پرانا (چی) در شکل گیری حوزه جدیدی از آگاهی مؤثر است.

در سیستم های آموزشی مربوط به برابر بودن ظرفیت های دم و بازدم، همان اندازه که اصالت را به درون گرایی می دهند به برون گرایی نیز اهمیت می دهند اما در سیستم هایی که به بازدم طولانی اعتقاد دارند منحصرراً درون گرایی مدنظر است. ملاحظه می شود که چگونه جهان بینی در هر آئینی، در شکل اجرای تمرینات شان

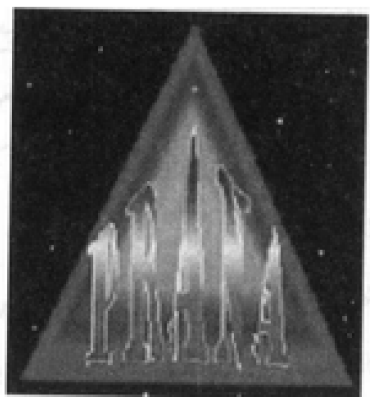
تأثیر می گذارد. در واقع تمرینات به گونه ای طراحی شده اند که تفکر خاصی را نیز پشتیبانی کنند.

\*\*\*

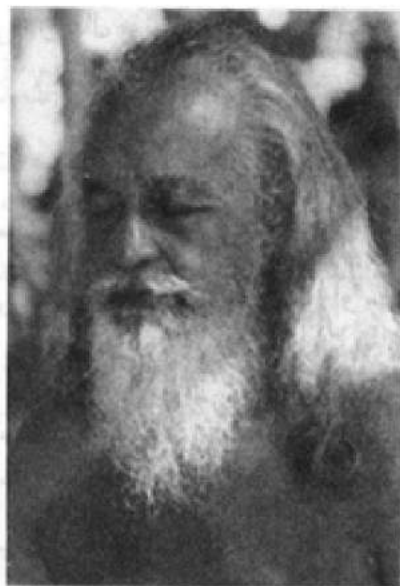
ریتم ثابت و منظم تنفس روی کاهش تمرجات ذهنی و استقرار حالت مطلوب جسمی تأثیر مشهودی دارد. معمولاً تمرینات تنفسی را به حالت نشسته انجام می دهند. این وضعیت در انجام تنفس صحیح کمک می کند. ریه ها بصورت عمودی (طولی) و افقی (عرضی) بخوبی می توانند متسع گردند. به هنگام دم ریه ها از قسمت تحتانی شروع به پر شدن می کنند در موقع بازدم نیز هوا از همین بخش شروع به تخلیه شدن می کند. اتساع افقی ریه ها موجب می شود محدوده وسیع تری از کیسه های هوایی در امر تبادلات گازی بین خون و ریه شرکت نمایند. برای بهتر انجام شدن آن باید آرنج ها اندکی از تنه فاصله داشته باشند. به هنگام تنفس عمودی کیسه های هوایی بخش مرکزی ریه ها مورد استفاده قرار می گیرند. اگر برای دراز مدت فقط از یک شیوه تنفسی استفاده شود، تعداد خاصی از کیسه های هوایی در امر تبادلات گازی شرکت می کنند که به مرور پهن تر از سایر کیسه های هوایی که در امر تبادلات شرکت ننموده اند، می گردند. از طریق کیسه های هوایی پهن هوای زیادی مبادله نمی شود لذا افرادی که از شیوه تنفسی صحیحی بهره مند نیستند همواره با کاهش درصد اشباع اکسیژن خون مواجهند. این افراد اکثراً ریت تنفسی نامنظم و تندی دارند. تند شدن آهنگ تنفس در این وضعیت حالتی است که بدن به طور خودکار انجام می دهد تا هم از تجمع غیر متعارف گازهای زائدی که حاصل فرآیند تنفس سلولی هستند، در بافت های بدن جلوگیری کند و هم اجازه ندهد مقدار اکسیژن خون از حد مجاز پائین تر رود. از این رو اهمیت شیوه تنفس صحیح و کامل و تنفس هوادار بخوبی مشخص می شود.



الگوی ذهنی که در هنر سی کیموشین در انجام تمرینات مربوط به تنفس در نظر گرفته می شود به این ترتیب است که اولاً به هنگام انجام عمل دم هوا تا موقعیت هارا پائین می آید و نهایتاً در پایان در موقعیت تاندن متمرکز می گردد. می توان با زدن یک ضربه آهسته شکمی (بکمک عضلات پائین شکم) به موقعیت فیزیکی تاندن (دو و نیم سانتی متر زیر ناف) این تصویر ذهنی را قوی تر کرد. بازدم نیز از این ناحیه شروع می شود. در حین تنفس شانه ها را نباید تکان داد. هنرجو باید بگونه ای نفس بکشد که گوئی در حال بوئیدن هوا است. گوئی جهان را بو می کشد. این فضای ذهنی در دراز مدت در توسعه آگاهی کیهانی وی بسیار مؤثر است چرا که تفویض ریاست از چشم ها به بینی - و سایر ارگان های حسی - موجب می شود آگاهی فرد در پس کلمات و واژگان دچار اضمحلال نگردد؛ بدین ترتیب فرد در سطح کلمات به دنیا نمی نگرد؛ دیگر قضاوت های او سطحی و شتاب زده نخواهد بود؛ با قیل وقال ها یکی نمی شود؛ رفته رفته به مناظرات درونی خود خاتمه می دهد بدین ترتیب او به حالت مطلوب وجود نزدیک تر می گردد.



«سالک اول حواس خود را جمع کرده، در نفس خود محو می  
سازد، و بعد از آن نفس را در عقل، عقل را در معرفت، معرفت را در  
وجد و سرور و وجد و سرور را در آتمن محو می سازد.»  
اوپانیشاد



## مراقبه

اگر تمرکز را، لیزر کردن یا کانونی کردن توجه روی یک موضوع - چه محسوس و چه نامحسوس - بدون تحمل فشار بنامیم مراقبه تلاشی است بی کوشش بر تداوم و گسترش این تمرکز. مراقبه در واقع راهی است برای کاهش تاثرات ذهن از افکار. افکاری که از ناپیدا می آیند و اگر به حال خود رها شوند در ناپیدا مضمحل می شوند. غالباً افراد با بعضی از این افکار همسو می شوند بدنبال آن تمامی پتانسیل های خود را در خدمت تداوم آن قرار می دهد. در مراقبه بمرور شما قادر خواهید بود «من حقیقی» را از «من» های کاذب تمیز دهید. در می یابید که اگر نسبت به افکاری که به شما هجوم می آورند حساس نبوده و فقط نظاره گر آمدن و رفتن شان در فضای ذهن باشید، بعد از مدتی خود به خود از بین خواهند رفت. این افکار زمانی هویت می یابند که شما به آنها توجه کنید. اگر کمی در پرداختن به این افکار درنگ کنید متوجه ماهیت «سراب گونه» آنها می شوید.

در مراقبه پیچیدگی ها جای خود را به سادگی می دهند به عبارتی ادراک پیچیده و ناکارآمد جای خود را به ادراک ساده و مؤثر میدهد. قبل از تصمیم گیری های مهم زندگی، انجام مراقبه می تواند در گزینش صحیح و انتخاب درست کمک فراوانی بنماید. وقتی بر بی ثباتی اندیشه غلبه کردید بهتر می توانید از هوشیاری خود بهره ببرید. توفیق یافتن در مراقبه منوط به اتحاد سه فاکتور: جسم، ذهن و تنفس است که بیشتر به اشاره شد. در مراقبه فرد می آموزد که چگونه در حد اشباع فکر، بی فکر باشد. در ذهن، برخی از افکار اوج گیرنده اند و برخی دیگر پایه ای و ثابت. در شرایط مراقبه هنرجو افکار اوج گیرنده را از افکار پایه ای تمیز می دهد. هرچه فاصله بین این دو کیفیت فکر، بیشتر شود حالت برتر وجود بیشتر تظاهر می یابد. این حس مطلوب سر آغاز ورود به حوزه آگاهی ناب و بیداری (به زبان سانسکریت: Samadhi و به زبان ژاپنی: Satori) می باشد. اگر در فاصله بین افکار اوج

گیرنده و پایه ای بمدت ۳۰ دقیقه متوقف گردیم وارد حوزه آگاهی ناب  
(سامادهی) می شویم. (هاتا یوگا پرادیپکا)

افکار اوج گیرنده ← افکار پایه ای

۲۰ تا ۳۰ دقیقه توقف

↓  
سامادهی (بیداری)

تجربه ای را که در جریان مراقبه (مدیتیشن - ذاذن) بدست می آوریم باید در  
زندگی روزمره بتوان منعکس کرد. اگر هنجارجویی با مراقبه آشنا باشد تمامی اعمالش  
از نظم بخصوصی برخوردار خواهد بود و هر عملی را به بهترین نحو به انجام  
می رساند. راز آن در جدایی فاعل از فعل است. کمی قبل از آغاز یک عمل، فاعل  
درنگ می کند تا شرایط حاکم را با جزئیات بیشتری ببیند. در واقع وجود تشریفات  
در برخی آئین ها بیدار کردن این ادراک می باشد.

مراقبه از حیث انتخاب سوژه تمرکز به دو گروه تقسیم می شود:

۱- مراقبه با سوژه های بُعد دار مثل: سمبل ها، اشیاء و اذکار که به زبان  
سانسکریت «ساگونا» می گویند.

۲- مراقبه با سوژه های بدون بُعد مثل: خدا و مفاهیم بلند انسانی که به  
زبان سانسکریت «نیرگونا» اطلاق می شود.

برای توفیق یافتن در مراقبه نیرگونا ابتدا باید بر مراقبه ساگونا مسلط

گردیم.

در آموزشهای فرا روان بدو جهت حاکمیت غریزه و جسم آموزشها از  
جسم آغاز می شوند. در واقع از جسم به عنوان پلی برای رسیدن به روح استفاده  
می کنیم. درست همانند موقعی که برای طی کردن عرض یک رودخانه و رسیدن

به سوی دیگر آن از یک قایق یا تخته شناور، کمک می گیریم. همانطوریکه بیشتر بدان اشاره گردید، پرداختن به روح بدون توجه به حاکمیت اولیه جسم غالباً به نتیجه مطلوب نمی انجامد.

برخی از انواع مراقبه عبارتند از :

۱- استفاده از ذکر، که به زبان سانسکریت «مانترا» و به زبان ژاپنی «نِن بات سو» می گویند، سریع ترین و قوی ترین روش برای کاهش تموجات ذهنی است. در ذکر از آواها و یا هجاهایی استفاده می شود که در واقع معنای خاصی ندارند اما ارتعاشات حاصل از ادای آنها (چنت کردن) در تفکیک افکار پایه و اوج گیرنده که شرح آن پیش از این اشاره شد، اثر قاطع دارد. یکی از قوی ترین ذکرهایی که می توان بدان اشاره کرد ذکر «اُم» - OM - است که قبل و بعد از تمرینات روحی در انتهای تمرینات معمول رزمی در دوجو می توان استفاده کرد. به علاوه همانطوریکه قبلاً اشاره شد در دوجوهای رزمی از اصوات و هجاهای مربوط به مرکز روانی اصلی (چاکراهای اصلی) نیز استفاده می شود.

**روش:** مانترای «اُم» - OM از دو آوای «ا» - به ضم الف - و «م» - به سکون میم - تشکیل شده است که به صورت ممتد و کشیده و رسا به اندازه یک بازدم عمیق باید ادا گردد. در متون مقدس آمده که «اُم» اولین صدای خلقت بوده است.

مانترا چنت [به فتح «چ» و سکون «ن» و «ت»] در زبان سانسکریت به «ادا کردن ذکر» گفته می شود. برای انجام آن ابتدا یک دم عمیق می کشیم و بدنبال آن بازدم عمیق ؛ یک سوم بازدم عمیق صرف ادای «اُ - O» و دو سوم بازدم عمیق صرف ادای «م» - M می گردد. باید توجه داشته باشید که بازدم بصورت ذهنی از موقعیت تاندن آغاز می گردد. حتی میتوان قبل از اجرای بازدم ضربه ملایمی نیز به موقعیت فیزیکی آن بزنییم تا تصویر سازی ذهنی قوی تر گردد. در طول انجام این



پس از اینکه برای مدتی بدون پلک زدن به سوژه تمرکز تا لحظه سوزش چشم و خروج اشک از چشم خیره شدیم باید چشم ها را بسته و در فضای تاریک پشت پلک چشم «چیدا آکاش»، شیء مورد تمرکز را با جزئیات مشاهده نمائیم و می توان اثری را که این خیرگی در فضای تاریک پشت پلک چشم برجای گذارده است، دنبال کرد و چنانچه از میدان دید خارج شد در صورت باز گشت، مجدداً آن را تعقیب نمائیم این وضع را تا لحظه ناپدید شدن آن اثر - که معمولاً شبیه یک لکه است - می توان ادامه داد. سپس مجدداً به سوژه تمرکز خیره می شویم و مراحل تکرار می شود. می توانیم زمان خیره شدن را بمرور افزایش دهید ولی هرگز با تحمل فشار زیاد به سوژه تمرکز، خیره نشوید. از توان و ظرفیت تحمل چشم های خود آگاه باشید و با علم به آن، توانایی خود را توسعه دهید. این وضع را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه - که بسته به توان هر فرد متغیر است - حفظ کنید. در پایان از تاثیرات فیزیکی در موقعیت پیشانی و پشت پلک چشم آگاه باشید. تاثیرات روانی این تمرین را که شبیه نوعی تجمع قوا در ناحیه جلوی سر می باشد در نظر داشته باشید.

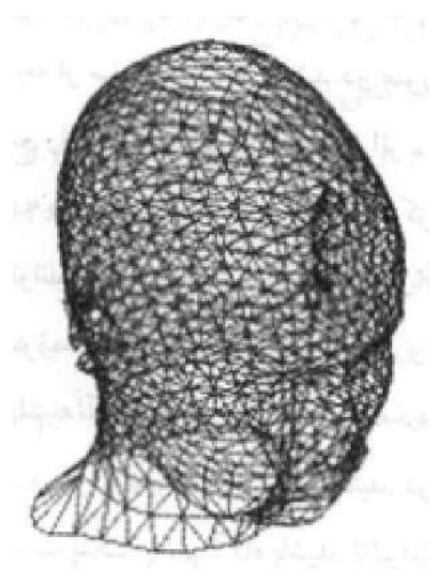
\*\*\*

**توجه (۱):** هرگز این تمرین را روی اشیای متحرک و یا پدیده های در حال حرکت بدون حضور استاد روحی (گورو) انجام ندهید. چرا که ممکن است موجب اضمحلال آگاهی گردد. [«گو» به معنای تاریکی و «رو» به معنای روشنایی است و «گورو» کسی است که رهرو را از نور به سوی روشنایی رهنمون می شود. ]

**توجه (۲):** این تمرین را میتوان هرروز انجام داد منتهی در این صورت نباید بیش از دو الی سه ماه ادامه داد. بعد از اندکی وقفه (حدود یک ماه) می توان دوباره این تمرین را از سر گرفت.

**توضیح:** وابستگی ذهن به حس بینائی و شنوائی بیشتر از سایر حواس است از اینرو نقش تراتاکا ومانترا در کاهش تموجات ذهنی

(Chitta Vrtti) بسیار حائز اهمیت است از این عادت ذهن می توان برای  
کنترل خود ذهن استفاده کرد.





«تنها، فکرِ مرگ است که انسان را به اندازه کافی وارسته  
می سازد تا آنجا که نمی تواند خود را به چیزی بسپارد. او می داند که  
مرگش در کمین است و به وی فرصت نمی دهد به چیزی دل ببندد،  
پس بی هیچ آرزویی همه چیز را می آزمايد...»

دون خوان ماتیوس



## تمرکز به ناپیدا

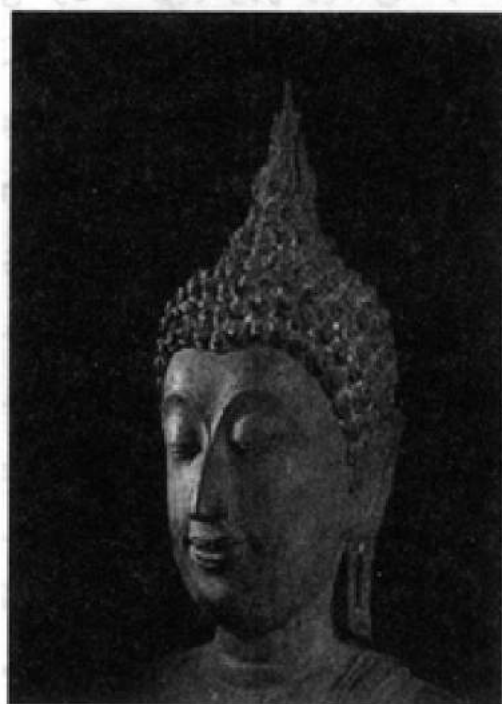
در این روش که هنرجویان به راحتی می توانند در دوجو ها انجام دهند از تشتت توجه و فکر جلوگیری می شود در ایجاد تجمع قوای ذهنی نیز اثر مشهود و محسوسی دارد.

هنرجو در یکی از وضعیت های مراقبه نزدیک دیوار و رو به آن می نشیند (بهرتر است رو به سمتی بنشیند که سطح دیوار بدون لکه باشد). حال دست راست خود را بالا آورده و انگشت سبابه خود را در فاصله ده سانتی متری جلو چشمان خود (در واقع بین چشمان خود و سطح دیوار) قرار می دهد؛ به آن خیره می شود؛ سپس به آهستگی دست خود را بر می دارد اما خط نگاه وی تغییر نمی کند و همچنان به موقعیت انگشت سبابه در فضای خالی جلوی چشم خیره می گردد. این وضع را حداقل پنج تا ده دقیقه باید حفظ کند. اگر در طول این مدت کیفیت خیرگی تغییر کرد دوباره می توان آنرا تکرار کرد.

**توجه :** این تمرین اگر قبل از آغاز مراقبه انجام شود تاثیرات مراقبه را بیشتر می کند در ضمن می توان غیر از مواقع معمول تمرین نیز انجام داد منتهی باید توجه داشت که آگاهی از تنفس قبل و بعد از انجام آن، فضای درونی مناسب تری را برای تاثیر عمیق تر تمرین فراهم می نماید.

کوشش برای تطبیق دادن محیط با «ego - من» بخصوصی از  
مجموعه egoها (من های) موجود در درون ما، شاید تحقق یابد ولی  
بعد با مشکل کنترل خود «من»، روبرو می شویم.

از تعالیم طریقت سی کیموشین



## آنتارمونا در هنر سی کیموشین

یکی از تمرینات بسیار مهم که در سیستم آموزشی هنر سی کیموشین به آن بسیار توجه می شود و در واقع تمهیدی برای تجربه حالات روحی مطلوب و ایده آل «زانشین»، «موشین» و «بوشیدو» است تکنیکی است، که به زبان سانسکریت «آنتارمونا» می گویند. حالات روحی (اشل های شخصیتی) فوق برای رشد و تعالی (Growth & Elevation) یک هنرجوی رزمی کار بسیار مهم و ضروری است. بدون فضاهای ذهنی فوق الذکر، هنرجو در کنترل قدرت و استفاده به موقع و به اندازه آن دچار مشکل می شود در نهایت به جای تجلی خصایل ناب انسانی، تندخونی و ستیزه جوئی ضمیر وی را آلوده می نماید. او در سازگاری با محیط و همسوئی (Harmonious) با طبیعت نیز ناتوان می شود. از این رو انجام این تمرین بعد از آموزش های رزمی در دوجو تاکید می شود. لازم به ذکر است که تکنیکهای مربوط به کنترل ذهن و دست یابی به کیفیت های برتر آگاهی و شعور کیهانی بموازات انتخاب خط و مشی صحیح برای زندگی و جهان بینی درست و بنیادین و منطبق بر حقایق لایتغیر این جهان، به نتیجه مطلوب می انجامد، نه صرفاً از طریق انجام تکنیکهای خاص روحی. کسب اقتدار نسبی حاصل از انجام این تکنیک ها بدون توجه به مختصه فوق، نوعی سوء استفاده از نیروهای طبیعت تلقی شده و اگر در جهت امیال شخصی استفاده شود، فرد با بازتاب های منفی شدید در عرصه زندگی خود و زندگی افرادی که بنحوی با آنان ارتباط عاطفی دارد، (مثل: دوستان، اهل خانواده و...) رو به رو می گردد که در واقع عکس العمل سوء استفاده او از نیروهای طبیعت است (کارما). تجلی اقتدار روحی به کمک تمرینات روحی فقط و فقط در بستر تعالیم همسو و منطبق با حقایق این جهان کارگشا و سازنده است و تأثیر منفی ندارد. نظیر اصول اعتقادات مذهبی و دینی و اصول آئین هائی چون: بودیسم، تانویسم و ... در شرق دور، هندوئیسم در هند و آئین های یکتا پرستی

دیگر در اقصی نقاط دنیا که قرن های متمادی تا به امروز تابندگی و درخشش داشته اند.

\*\*\*

آنتارمونا روشی است برای کاهش و در نهایت حذف مناظره های درونی و تموجات ذهنی و ایجاد سکوت ذهن یا سکوت درون. [ «آنتار» یعنی: سکوت و «مونا» یعنی درون ]. اساس کار در این تمرین گردش آگاهی و توجه روی شاخص تمرین است. به بیان دیگر اگر شاخص تمرین «صدا» باشد، توجه هنرجو بصورت ذهنی به صدا هائی است که می شنود. او باید روی صداها - اصطلاحاً - «سُر» بخورد و پشت هیچ یک از صداها متوقف نشده، به تجزیه و تحلیل آنها نپردازد؛ فقط می شنود بدون اینکه قضاوت نماید. در این تمرین عضو فعال، گوش است. اگر شاخص تمرین «رایحه یا بو» باشد عضو فعال، بینی است. هنرجو از تمامی بو هائی که در اطراف خود احساس می کند، آگاه است بدون اینکه در خصوص آن تعبیر یا قضاوتی نماید. اگر شاخص تمرین «تماس های بدنی» باشد، هنرجو از تمام نقاط بدن خود که تحت فشار است آگاه می باشد به همین ترتیب اگر شاخص تمرین «اشیاء موجود در میدان دید» باشد، وی بدون اینکه نگاه خود را روی شیء بخصوصی متوقف نماید، همه اشیاء موجود در میدان دید خود را زیر نظر می گیرد و فقط از حضور آنها آگاه می گردد و هیچ تبعیضی در توجه به آنها قائل نمی شود. به تدریج این تمرینات، هنرجو را آماده می نماید تا همین نوع مواجهه را به افکاری که وارد میدان ذهن می گردند، تسری دهد. بدین ترتیب هنرجو در می یابد که بی جهت به فکر بخصوصی، اجازه اوج گرفتن ندهد. این توانایی را او حس خواهد کرد و به تبع آن کیفیت آگاهی وی نیز متحول می شود. این اولین گام برای تفکیک افکار پایه ای و اوج گیرنده می باشد. ویژگی ذاتی افکاری که خود به خود در میدان ذهن بوجود می آیند اینست که اگر به آنها توجه نکنید بعد از مدتی همانند شکر در آب حل می شوند. وقتی هنرجو از طریق تمرین و تجربه شخصی به

چگونگی پیدایش و اضمحلال افکاری ببرد انگیزه بیشتری برای انجام این تمرین و تداوم آن پیدا می کند. بعد از تجربه آنتارمونای موضوعات خارجی، نظیر: بو، صدا، نقاط تحت فشار بدن، طعم و اشیاء موجود در میدان دید، وارد حوزه پیشرفته تری از تمرین می شویم و روی افکار، این تمرین را تجربه می کنیم.

در دوجوها از آنتارمونای صدا برای شروع می توان استفاده کرد. برای اینکه در تمرین مربوط به آنتارمونای افکار توفیق بیشتری بدست آوریم بهتر است که در ابتدا با آنتارمونای صدا و یا تماس بدن با نقاط تحت فشار، آغاز نماییم. در مرحله آنتارمونای صدا هنر جو باید ابتدا از کلیه صدا هائی که در دوردست شنیده می شوند آگاه باشد نظیر صدای وسائط نقلیه و صدای همه آدما. پس از آن آگاهی را به صدا هائی که در اطراف محل مراقبه شنیده می شود منتقل می کنیم نظیر صدای گفتگوی آهسته چند نفر، صدای جنبش و حرکت آدم های اطراف، صدای پرندگان، صدای برخاسته از اشیای اطراف و صدای تنفس خود. یکی یکی صداها را بطور ذهنی تفکیک می کنیم بدون اینکه در مورد آنها قضاوت نموده و خود را تحت تاثیر آن افکار قرار دهیم. صداها باید بطور مرتب مرور گردند. در ادامه استاد می تواند از موسیقی بدون کلام، اتمسفریک و آرام استفاده نماید. هنرجویان توجه خود را به تدریج به موزیک، معطوف می دارند و با تجسم خلاق خود سعی می کنند که وارد محیط آن گردند. سپس سعی می کنند تشخیص دهند چند نوع صدا در آن قطعه از موسیقی شنیده می شود به عبارت دیگر ملودی های موجود را بصورت ذهنی از ریزترین صداها گرفته تا بم ترین شان، باید تفکیک کنند.

**توجه:** هنرجویان باید مراقب باشند که قطعات موسیقی خاطره ای را در آنان بیدار نکند.

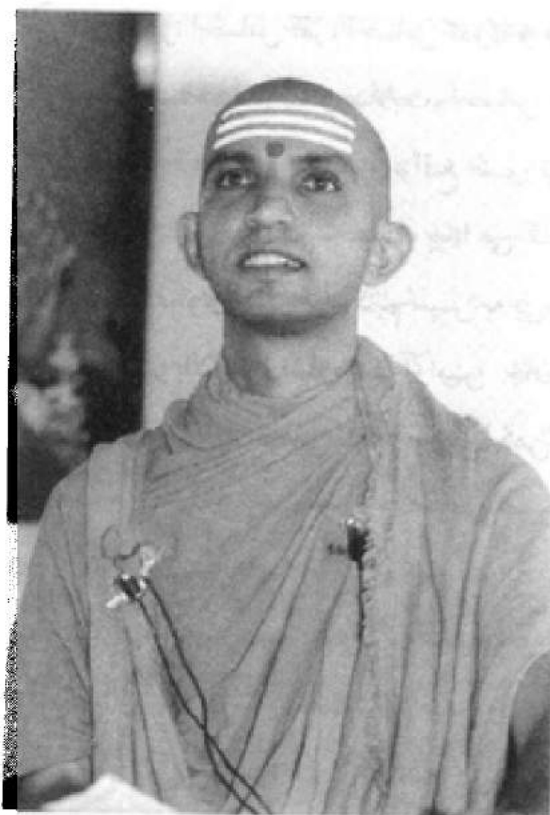
بعد از آنتارمونای صدا بهتر است تدریجاً آگاهی را به فضای ذهن منتقل کنیم و از افکاری که با شدت های مختلف تمایل به اوج گرفتن دارند فقط آگاه

باشیم؛ افکاری که بدون خواست ما وارد فضای ذهن می گردند و البته با یکسو نشدن، از اوج گرفتن باز می مانند و فضای ذهن را ترک می کنند.

در مرحله بعد یک فکر را به بطور اختیاری انتخاب می کنیم - ترجیحا فکری که اثر روانی مثبت برجای بگذارد - کمی به آن توجه می کنیم و اجازه می دهیم بیش از سایر افکار نظر ما را به خود معطوف نماید. پس آنگاه توجه را از این فکر نیز برمی گیریم تا همانند سایر افکار در فضای ذهن ناپدید گردد. بالاخره درمی یابیم که تداوم هر فکر به توجه خود ما بستگی دارد و در واقع هر حسی که آدمی با آن روبرو می شود نظیر: احساس فقر، احساس تمول و غنا، احساس سلطه و چیرگی، احساس ناتوانی، احساس قدرت و صلابت، احساس فضل، احساس عدم امنیت و ... همگی وضعیتی از ذهن او هستند و بواقع صورتی از انرژی روانی می باشند که با اهمیت دادن ما - بهر دلیلی - شخصیت پیدا می کنند و مهم می شوند.

در مرحله بعد به بی فکری، فکر می کنیم سپس به بی فکری نیز توجه ای نمی کنیم. نتیجه توالی که در بالا بدان اشاره شد آرامش جان است چراکه دیگر ذهن بهانه ای برای چنگ زدن به سوژه خاصی ندارد و چون ذهن آرام است جان نیز در آرامش خواهد بود.

«سرشت یک رهروی راه حق (سالک) بوسیله پرخوری،  
فعالیت فیزیکی شدید، پر حرفی، رعایت نذرهای نادرست،  
مصاحبت‌های گروهی و سستی، مضمحل می گردد.»  
هاتا یوگا پرادیپیکا





## گردش آگاهی

در این تمرین که هنرجو هم می تواند بصورت نشسته در یکی از وضعیت های مراقبه انجام دهد و هم بصورت دراز کش (طاق باز)، مربی از هر نقطه از بدن که نام می برد، هنرجو در شرایطی که چشمانش بسته است توجه و آگاهی خود را به همان نقطه بطور ذهنی معطوف می کند.

ابتدا از هنرجو می خواهیم که آگاهی خود را یکمک یک خط فرضی، متوجه نیمه راست بدن خود نماید. سپس به ترتیب و با آهنگ برابر بصورت زیر ادامه می دهیم:

انگشت شست دست راست - انگشت دوم - انگشت سوم - انگشت چهارم - انگشت پنجم - هر پنج انگشت دست راست - مچ دست راست - ساعد - آرنج - شانه - زیر بغل - تنه سمت راست - ران پای راست - زانوی پای راست - ساق پا - مچ پای راست - روی پای راست - انگشت شست پای راست - انگشت دوم - انگشت سوم - انگشت چهارم - انگشت پنجم - هر پنج انگشت پای راست - پنجه پای راست - کف پای راست - پاشنه پای راست .

سپس از هنرجو می خواهیم آگاهی خود را به نیمه چپ بدن منتقل نماید و کلیه مراحل فوق را برای نیمه چپ بدن نیز تکرار می کنیم. پس از آن بصورت زیر ادامه می دهیم:

آگاه باشید از: کفل راست - کفل چپ - ناحیه کمری - ناحیه پستی - کتف راست - کتف چپ - پشت گردن - پس سر - بالای سر - جلوی سر - پیشانی - ا - بروی راست - ابروی چپ - پلک راست - پلک چپ - چشم راست - چشم چپ - گوش راست - گوش چپ - گونه راست - گونه چپ - بینی - لب بالا - لب پایین - چانه - گلو - سینه راست - سینه چپ - بالای شکم - ناف - زیر شکم .

**توجه:** یکی از وضعیت هائی که این تمرین را می توان انجام داد که در ابتدا نیز بدان اشاره شد، به حالت دراز کش و طاق باز می باشد که در واقع یکی از وضعیت های ریلکسیشن محسوب می شود به زبان سانسکریت به آن «شاو آسانا» می گویند. در این وضعیت چشم ها بسته است؛ دست ها در طرفین تنه بصورت رها قرار می گیرد؛ کف دست ها رو به سقف می باشد؛ پاها زاویه ای در حدود ۳۰ درجه با یکدیگر می سازد.

وضعیت های ریلکسیشن انواع مختلفی دارند منتهی در این کتاب به ذکر همین یک مورد بسنده می کنیم.

«زمانی که تنفس بی قاعده باشد، ذهن هم بی ثبات می گردد، اما وقتی که تنفس آرام شود، ذهن هم آرام می گردد و رهرو عمر دراز خواهد داشت، بنابراین رهرو نخست می بایست تنفس را آرام کند.»

هاتا یوگا پرادپیکا



## آغاز تمرین

شکی نیست با توجه به شرایط مکان تمرین از نظر محدودیت زمانی و غیره، ارائه یک برنامه مشترک تخصصی برای عموم هنر جویان که هم از نظر سنی و هم از نظر گرایش و کشش فکری نسبت به آموزش های فرا روان از توانایی های متفاوتی برخوردارند، مشکل می باشد. اما می توان برنامه ای سبک و مؤثر در عین حال عمومی، ارائه کرد که ضمن برجای گذاشتن تاثیرات مثبت روان-تنی، هنرجو را با کیفیت این آموزش ها آشنا کند. آنچه که ارائه می شود یک برنامه عمومی است که مربیان به تناسب توانائی خود می توانند در صورت داشتن مطالعات و تجربیات شخصی در این زمینه، از آن به عنوان یک خط محوری برای این نوع از تمرینات استفاده نمایند. سایر مربیان نیز می توانند با دقت و بردباری همه یا بخشی از آن برنامه (سادانا) را جهت آموزش در پایان هر جلسه از تمرین معمول رزمی در نظر بگیرند. لازم به ذکر است که در تمرینات مربوط به آموزش های فرا روان تعیین سطح بسیار مهم است و اساساً یک رکن محسوب می شود که اگر بدون توجه به مختصات روحی، شخصیتی و فیزیکی هنرجو برنامه تمرینی برای او طراحی گردد، تأثیر چندانی نخواهد داشت.

توانائی یک مربی در ایجاد فضای امن و مناسب و در شأن، برای آغاز تمرینات معنوی از اهمیت بالائی برخوردار است و حتی برای آن مربی یک ارزش محسوب می شود.

در جلسات اولیه، مربی باید توجه داشته باشد که هنر جویان در وضعیت مراقبه (دو زانو ترجیح دارد) بخوبی می توانند قرار گیرند. تاکید مربی باید روی بی حرکتی محض باشد. از این رو تمرین «کایا ستریوم» (Kaya sthairyam) یا «بدن مجسمه»، قبل از هر چیز در برنامه تمرینی، مد نظر قرار می گیرد. در این وضعیت چشم ها بسته است و هر هنرجو نجسم می کند که یک مجسمه است و

فاقد هر گونه حرکت و جنبش می باشد. حتی اگر خارش در سطح پوست احساس کنند، نباید نسبت به آن واکنش نشان دهند. آب دهان را نیز قورت نمی دهند. زبان را به سقف دهان می چسبانند تا با تحرک خود موجب تجمع بزاق دهان نشود. البته در ابتدا کمی دشوار است اما با میدان داری ذهنی این وضع بالاخره حاکم خواهد شد. برای شروع می توان ۵-۳ دقیقه برای آن در نظر گرفت اما به تدریج باید این زمان افزوده گردد. کایاستریوم در واقع شرایطی را فراهم می کند که در بستر آن میتوان سایر تمرینات را انجام داد. بدین ترتیب اثر بخشی تکنیک ها بیشتر می شود.

مربیان محترم باید توجه داشته باشند که در جریان تمرینی که بدان اشاره می شود از جابجا نمودن مراحل تمرین خودداری نمایند زیرا نه فقط تاثیر چندانی نخواهد داشت بعضا می تواند اثرات منفی نیز بر جای بگذارد. اگر به دلیل محدودیت وقت، کل برنامه قابل اجرا نباشد از شماره یک به ترتیب تا هر شماره ای که مجاز باشند می توانند پیش بروند. بعد از اتمام وقت در همان شماره متوقف می شوند. جلسه بعد نیز دوباره از شماره یک شروع می شود و تا هر کجا که مجاز باشند پیش می روند زیرا هر تمرین مؤید تمرین بعد از خود است به عبارتی نوعی پیش نیاز است. تقدم و تاخر ذکر شده در این آموزش ها اهمیت دارد.

مربیان نباید یکباره تمرین ها را رها کنند. بلکه باید در هر مرحله از تمرین که هستند از شماره ۱۸ الی ۲۳، با رعایت ترتیب آن، سادانا را به پایان برسانند.

### شروع: مراحل زیر به ترتیب دنبال شوند:

۱- استقرار در یکی از وضعیت های مراقبه ترجیحا دوزانو و بستن چشم ها. در این مرحله مربی از هنرجویان می خواهد که بدن خود را از ناحیه مفاصل و انهدا کنند.

۲- انتخاب مودرای مناسبی برای دست (رُست دست).

۳- آگاهی از تنفس عادی. توجه به مسیر انتقال هوا از بینی به ریه ها و اینکه ریه ها از بخش تحتانی خود پر می شوند و به هنگام خالی شدن نیز از بخش تحتانی شروع به خالی شدن می کنند. هوا را همراه با انرژی حیاتی (پرانا) که به رنگ ارغوانی است تجسم کنند که با هر دم وارد بدن می شود اما به هنگام بازدم، پرانا در بدن بر جای می ماند و هوای بدون پرانا به همراه سموم روانی از بدن خارج می شود.

۴- چُنْت مانترای (OM) - حد اقل سه بار با صدای رسا و برخاسته از تاندن. (صفحه ۱۰۱)

۵- آگاهی از تاثیر ارتعاشات حاصل از چنت مانترا بر روی پیشانی و سطح جمجمه، چه تاثیرات فیزیکی و چه ذهنی.

۶- آگاهی از تنفس عادی؛ همانند تمرین شماره سه.

۷- آگاه بودن از نحوه و محل قرارگیری خود در مکان تمرین (دوجو). بدن خود را از زوایای مختلف تحت نظر بگیرید. برای انجام آن هم می توانید به طور ذهنی اندکی از بدن خود فاصله گرفته و با جابجا کردن مسیر نگاه خود بصورت ذهنی، آنرا در زاویه های مختلف ببینید و هم می توانید خود را از چهار سمت جانبی در آینه مشاهده نمایید و مشخصات ویژه ظاهری خود را در نظر آورید.

۸- اجرای تمرین کایاستریوم (حالت مجسمه)

۹- تداعی احساس درخت بودن. خود را همچون درخت تجسم می کنیم که ریشه ها در اعماق زمین نفوذ می کند و شاخه ها به سمت آسمان بالا می رود و گسترش پیدا می کند. این احساس به شکل گیری کامل تر حالت کایاستریوم، به شکل مطلوب تر، کمک خواهد کرد.

۱۰- اجرای تمرین گردش آگاهی (صفحه ۱۱۵)

۱۱- آگاهی از وضعیت بی حرکتی و در عین حال وانهاد و فاقد هر گونه انقباض عضلانی (استحکام روانی).

۱۲- آگاهی از تنفس شکمی و موقعیت هارا و تاندن. (۷ تکرار)

- ۱۳- آنتارمونای نقاط تحت فشار بدن. (صفحه ۱۱۰)
- ۱۴- آنتارمونای صدا (چه صداهاى طبیعى و چه صداى موسیقى  
اتمسفریک)
- ۱۵- آنتارمونای افکار (تمییز افکار اوج گیرنده از افکار پایه ای - توجه به  
چگونگی شکل گیری فکر از ابتدا تا اضمحلال کامل آن)
- ۱۶- آگاه بودن از موقعیت تاندن در پایان بازدم طولانى. (همراه با زدن  
ضربه خفیفی به موقعیت فیزیکی آن با عضلات پائینی شکم)
- ۱۷- آگاه بودن از تنفس شکمى. بدین ترتیب که هوا به همراه انرژی پرانا  
یا کی که به رنگ قرمز ارغوانی تجسم می شود وارد بینی شده واز آنجا به سمت  
تاندن جاری می گردد پس از دم سه تا پنج ثانیه حبس دم نموده و در این فاصله از  
جدا شدن پرانا و هوا (هوا در حکم میانجی برای انتقال پرانا می باشد) آگاه باشید. به  
هنگام بازدم این تجسم را استحکام بخشیده و انتشار پرانا را در سراسر بدن تجسم  
نمائید.
- ۱۸- آگاهی از تنفس عادى و برابری ظرفیت دم و بازدم همانند تمرین  
شماره سه. (۷ تکرار)
- ۱۹- آگاهی از استقرارخود در محل مراقبه.
- ۲۰- آگاهی از محل تمرین و ارزیابی موقعیت خود در آن.
- ۲۱- حرکت دادن جزئی به انگشتان و پس از آن به قسمتهای مختلف بدن.  
از قسمتهایی که عضلات کوچکتر دارند آغاز می کنیم و بعد بخشهایی را که  
عضلات بزرگتر دارند حرکت می دهیم.
- ۲۲- اجرای تکنیک «پالمین». بدون اینکه چشم ها را باز کنیم کف دو  
دست را روی هم قرار داده و به یکدیگر مالش می دهیم تا در اثر این مالش سطح  
کف دو دست گرم شود آنگاه داغ ترین نقطه را بر روی پلک دو چشم قرار  
می دهیم و بطور ذهنی از حرکت سیال انرژی حرارتی حاصله و انتقال آن از کف

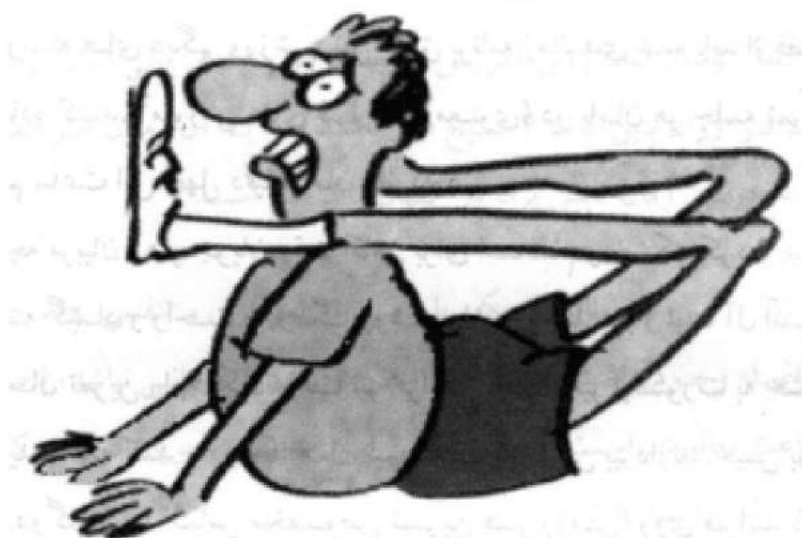
دستها به سمت چشم آگاه می شویم. این حالت را می توان دو یا سه بار (محدودیتی وجود ندارد) تکرار کرد. سپس کف دو دست را بر روی چشم بنا قرار داده و چشم ها را آهسته در فضای تاریک زیر کف دستها، باز می کنیم.

۲۳- پایان تمرین. باید توجه داشت که هنر جویان پس از اتمام تمرین بطور ناگهانی حرکت نکنند بلکه باید آهسته و با تأنی برخاسته و محل تمرین را ترک نمایند اما ترجیح دارد چند دقیقه ای در محل مراقبه به حالت راحت بنشینند. توجه: تمرین تمرکز به ناپیدا را در صورت تمایل می توان قبل از آغاز تمرینات انجام داد. (صفحه ۱۰۸)





«هرگز در جریان تمرینات روحی فراتر از ظرفیت درونیتان  
پیش نروید این بدان معنی ست که یکباره فعالیت زیاد به خرج ندهید  
و از افراط پرهیزید. با شدت و شتابزده عمل نکنید. در غیر اینصورت در  
شما دلزدگی ایجاد خواهد شد. تمرینات را به گونه ای دنبال کنید که  
با رشد و ارتقاء آگاهی شما، سازگاری داشته باشد.»  
سوامی ویشنو دواناندا



## اشارات و هشدارها

در این فصل برخی مطالب ممکن است تکراری باشند منتهی به جهت اهمیت موضوع مجدداً تکرار شده اند.

\*\*\*

(۱) جلسات آموزش رزمی معمولاً در باشگاه های عمومی از نظر زمانی محدود بوده و غالباً از دو الی سه ساعت تجاوز نمی کند چراکه سبکهای دیگر رزمی و یا رشته های دیگر ورزشی نیز مطابق برنامه زمانبندی شده باید از فضای تمرین استفاده کنند. آموزش های فراروان (معنوی) در پایان هر جلسه تمرینی حداقل، به نیم ساعت الی چهل دقیقه زمان نیاز دارد.

چنانچه مربیان و هنرجویان وقت کافی برای استحمام و خشک کردن بدن و پوشیدن البسه گشاد و راحت با رنگ روشن داشته باشند بسیار ایده آل است و می توان زمان تمرین را به یک ساعت نیز افزایش داد در غیر اینصورت به خشک کردن بدن باید بسنده کنند و در حد همان نیم ساعت به تمرین بپردازند. خیس بودن گکی رزمی (دوگی) یا (لباس مخصوص تمرین هنر رزمی) روی فرایند ذادن (مدیتیشن) اثر نامطلوب می گذارد.

به هنرجویان توصیه می شود حتماً از عواملی که موجب انحراف توجه و دقت می گردد پرهیز نمایند. اندیشه ها، بیم ها، نگرانی ها و امید ها و ... را برای مدتی به تعطیلات بفرستند و در حد توان همه حرکات اندیشه آگاه را متوقف سازند و با اعتقاد به قداست این قبیل آموزش ها، وانهادگی لازم را از نظر ذهنی برای آغاز تمرینات بدست آورند.

(۲) هدایت صحیح هنرجویان منوط به احاطه کامل خود مربیان بر این نوع از آموزش هاست.

(۳) در ابتدا نوع مواجهه هنرجویان با این قبیل از آموزش ها متفاوت است برخی کشش لازم را دارند برخی نیز بیقرار و ناآرامند. مربیان محترم باید توجه داشته باشند که هیچ گونه اعمال سختگیری ننمایند چرا که ایجاد شرایط ذهنی لازم برای این آموزش ها نیاز به مرور زمان دارد.

(۴) نوع برخورد با روح و روان در مقایسه با جسم کاملاً متفاوت است. آموزش های فرا روان باید با تانی و حوصله بیشتری انجام پذیرند.

(۵) زمان انجام این آموزش ها بعد از تمرینات فیزیکی است. زمان واقعی تمرینات فرا روان بین ۴ تا ۶ صبح می باشد که به آن زمان «براهما موهارتا» می گویند. در این زمان تابش پرانا در کیهان ماکزیمم است.

(۶) بین تمرینات فیزیکی با تمرینات تمرکزی و تنفسی باید حداقل ده دقیقه فاصله وجود داشته باشد. البته اگر محدودیت زمانی نباشد، فاصله زمانی نیم ساعت مطلوبتر است که در عرض این مدت هنرجویان فرصت کافی برای استحمام و تغییر البسه دارند.

(۷) قبل از آغاز تمرینات فضای دوجو باید از هر گونه سرو صدا و همهمه عاری باشد.

(۸) اصولاً باید هر هنرجویی یک زیر انداز مخصوص به خود داشته باشد تشک کوچک (زانیکو) و همینطور یک کوسن یا بالش کوچک (زافو) برای قرار دادن در زیر باسن تا در طول انجام تمرین بدن از استقرار مناسبی برخوردار باشد. تمرینات تنفسی زمانی بهتر انجام می پذیرند که در زیر باسن بالش کوچکی قرار داده شود.

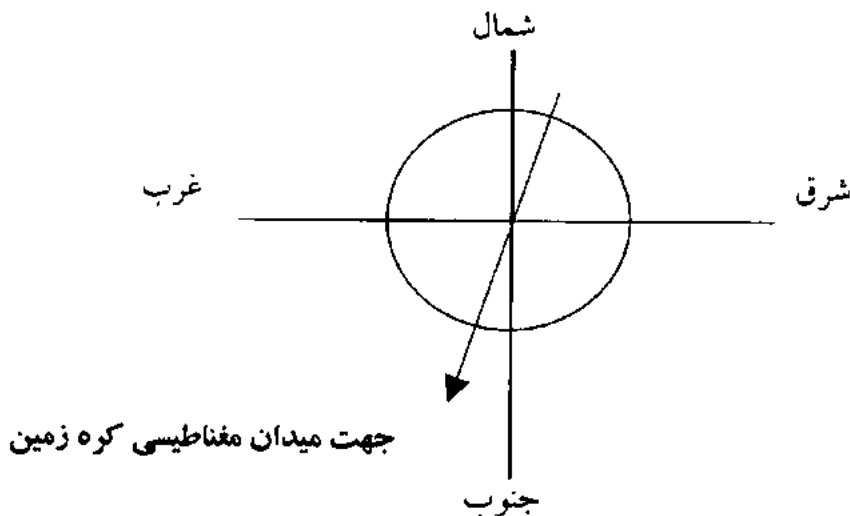
(۹) پیش از آغاز تمرین شکم و مثانه باید خالی گردد. حفره دهانی باید شستشو داده شود و ترشحات پشت حلق و مجاری تنفسی پاک گردند.

(۱۰) در طول انجام تمرینات زبان را بی حرکت نگه دارید تا از تجمع بزاق جلوگیری گردد و تحرکی در بدن ایجاد نشود. در تکنیک کایاسترسوم، بدن نباید کوچکترین حرکتی داشته باشد.

(۱۱) در طول انجام تمرینات می توانید چشم ها را نیمه باز نموده و به حدود یک متری جلو خود به زمین خیره شوید و یا در صورت تمایل چشم ها را تا آخر تمرین ببندید و به فضای تاریک پشت پلک چشم (چیداکاش) خیره گردید.

(۱۲) اگر هنرجویان رو به دیوار می نشینند بهتر است بین ۵۰ تا ۷۰ سانتی متر از آن فاصله داشته باشند. ترجیحا دیوار باید کاملا صاف و یکدست باشد. فضای دوجو نیز باید نیمه تاریک باشد البته نه آنقدر که هنرجو به خواب رود.

(۱۳) نحوه استقرار هنرجویان باید در جهت میدان مغناطیسی زمین باشد یعنی شمال شرقی - جنوب غربی با کمی گرایش به سمت شمال. جلوی بدن به سمت جنوب غربی و پشت بدن به سمت شمال شرقی و یا برعکس.



(۱۴) هر هنرجوئی باید به هنگام انجام تمرینات، ظرفیت خود را بسنجد و بطور ناگهانی از آن فراتر نرود.

(۱۵) کسانی که دچار ناراحتی های چشم و گوش هستند نباید هرگز نفس خود را حبس نمایند و ظرفیت های دمی و بازدمی خود را بالا ببرند تا مادام که مشکل آنان برطرف گردد.

(۱۶) دم و بازدم بدون فشار باید انجام پذیرد. در غیر اینصورت به دستگاه تنفسی آسیب می رسد و به تبع آن تنش در دستگاه عصبی بالا می رود.

(۱۷) تمرینات پیوسته تنفسی، نگرش فرد را تغییر می دهد و گیرنده های ادراکی وی را تحریک می کند.

(۱۸) مربیان باید دستورات لازم را در هر مرحله از انجام تمرین با کلماتی شمرده و با صدائی رسا و با طنین، ادا نمایند بطوریکه هنرجو در اثنای تمرین مجبور به سؤال کردن نشود.

(۱۹) برخی شاید بر این باور باشند که با تن خسته و بی رمق پرداختن به تمرینات تنفسی و تمرکزی بی فایده است و ثمر بخش نخواهد بود در حالی که این تفکر نادرست است در این خصوص به نظر استاد بزرگ ذن - تایزن دشی مارو - استاد می نمایم که فرموده اند: «در مدت تمرین ذاذن بالا رفتن جریان خون در صد اشباع اکسیژن را در نسوج مغز بالا می برد و فعالیت سیستم عصبی اتونومیک (سیستم عصبی خودکار) افزایش می یابد و هورمون نوراپسی نفرین (Norepinephrine) زیادی ترشح می شود. این ماده از تولید، تجمع و افزایش اسید لاکتیک می کاهد. یعنی آنچه که عامل خستگی بعد از تمرین بدنی محسوب می شود. ترشح هورمون فوق الذکر موجب ایجاد حالت آرامش جسمانی می گردد و متابولیسم را کاهش داده و استرس را از بدن دفع می کند.»

(۲۰) بعد از اتمام مراقبه به آرامی از جای برخیزید و از انجام حرکات هیجانی و ناگهانی و مصاحبت های گروهی خودداری نمائید.

(۲۱) یک ساعت بعد از تمرینات هرنجویان می توانند مبادرت به خوردن غذا نمایند اما نوشیدن چای و یا نوشیدنی های گیاهی آرامبخش اشکالی ندارد.



## سخن پایانی

گاهی پویایی با بیراهگی درهم آمیخته است. هنر رزمی بی گمان پدیده ای است پویا. هر سبکی از هنر رزمی زمانی آغاز می گیرد؛ می پرورد؛ می گسترده و زمانی به پیری و پختگی می رسد و برای اینکه نمیرد، باید پیشینه و پشتوانه داشته باشد؛ باید راستین باشد. در شکل گیری آن باید آگاهی و اندیشه نقش داشته باشد.

اگر سبکی از هنر رزمی به شیوه ای پایور پدید آمده باشد، گزند به آن نمی رسد. اما اگر آورده های آن از هنجارهای شناخته شده هنر رزمی برنیامده باشد، می تواند به آن گزند برساند و از طول عمر آن بکاهد و یا دیگرگونش کند.

«معرفت سی کیموشین» ورای پیچیدگی های فنی هر سبک، تلاش می کند نوعی زبان یگانه که برای همگان فهمیدنی باشد، ارائه دهد تا چستی و سرشت سبکهای مختلف هنر رزمی از گزند دستکاری های گروهی سودجو و نوکیسه که در طول تاریخ همواره در همه زمینه هایی که به اصلاح انسان مربوط می شد، عادت داشته اند به زبان حقیقت، دروغ بگویند، در امان بماند. هنر رزمی پیشینه عرفانی دارد و هرگز نباید آنرا به سویه های غیر معرفتی ربط داد. بایستگی و ارزندگی هر سبک را در توانایی اش برای تعالی و رشد استعدادهای انسانی و فرا انسانی باید کاوید.

اگر دلبستگی هنرجوی امروز دیرپا نیست، به این خاطر است که عمق نمی بیند. درک ذات آموزش ها برایش گنگ است چون برآستی ذات و عمقی در آموزه ها وجود ندارد؛ کم کار شده؛ چستی ناچیزی دارد ...

آموزه ها آنقدر باید پیش برنده و پربار باشند که هنرجوی نوگرا و کم طاقت به حال خود گذاشته نشود بلکه دلبسته گردد و روند دگرگونی دانستگی خود را به دانش حضوری ببیند. دلبستگی و وفاداری، قراردادی نیست که به تأیید سرشت است. اگر آموزه ها به باز نمایاندن سرشت متعالی، کمک کند هنرجو هرگز با سبک تحت فعالیت اش، از هم گسسته و بی پیوند نمی شود.

هنر رزمی سی کیموشین که با پشتوانه «معرفت سی کیموشین» توسط : سن سی شهیاد صومعه سرایی ثابت در ۱۵ نوامبر ۱۹۹۹ میلادی ابداع گردیده است، در بازگشت به هسته ها و جوهره های یگانه آگاهی و اثر آگاهی در هنر رزمی، روش هایی را ارائه می دهد تا هنرآموزان بتوانند در سازگاری باورهای انسانی و فرا انسانی در جریان رشد، موفق تر عمل کنند و نقش معرفت را در پیشرفت دانسته های رزمی خویش بطور مستقیم دریابند. این روش ها بتجربه ثابت شده که موثر و کارآمد است.

با امید به اینکه مجموعه کتاب های با عنوان «سی کیموشین» بتوانند در روند ارتقاء مربیان و هنرجویان هنر رزمی و بطور جداگانه برای علاقمندان به مفاهیم معرفتی (عرفانی)، بسود و بسامان باشد.



نرجویان می توانند جهت طرح سئوالات و رفع اشکالات با  
آدرس های زیر مکاتبه نمایند:

گیلان - تالش - صندوق پستی ۱۱۳۶ - ۴۳۷۱۵

[Seikimushinway@yahoo.com](mailto:Seikimushinway@yahoo.com)

[Seikimushin@yahoo.com](mailto:Seikimushin@yahoo.com)

- 1- (( Shin Buddhism )) By : TAITETSU UNNO
- 2- (( Honen and Japanese Pure land Buddhism ))  
By : SOHO MACHIDA
- 3- (( The Journey of self Acceptance )) (1994)  
By : ALFRED BLOOM

# SEIKIMUSHIN WAY

Return To Abstraction Nucleouses  
Of Superconsciousness In Martial Art

فقط هنگامیکه بدن بال (( هیچ )) هستی

در مسیر هستی .

(( از تعالیم ذن ))



انتشارات آرمان رشد  
REZAKHANLOO PUBLISHING  
ISBN: 964-8310-03-3